Zumba

Kursnummer	252GF0702
Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	44,00 €
Teilnehmer	7 - 14
Kursleitung	Mara Temmler

Kursbeschreibung:
Zumba ist ein dynamisches Tanztraining, das verschiedene lateinamerikanische und internationale Rhythmen kombiniert. Durch einfache Tanzschritte und Bewegungen werden effektiv Kalorien verbrannt. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und sorgt für ein energiegeladenes und motivierendes Training.

Methoden
Kombination mit einfachen Tanzschritten und Fitness Elementen
Abwechslung von intensiven und ruhigen Phasen

Mitzubringen:
Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Mit Zumba macht es Spaß!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
11.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
25.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
02.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung