

241-59702 ZUMBA®/ ZUMBA®-Special

Beginn	Mittwoch, 10.07.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	23,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Melanie Borchers
Informationen	<p>Zielgruppe: Eine Mischung von verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen sowie Bewegungselemente aus dem Aerobic ergeben ein Workout, das "wie nebenbei" Ausdauer und Muskeln trainiert.</p> <p>Kommen Sie in bequemen Sportsachen und festen Turnschuhen mit nicht zu ausgeprägtem Profil und bringen Sie etwas zum Trinken und ein Handtuch mit.</p>
Kursort	Kaarst, Städt. Realschule, Halestr. 5, Turnhalle, Halestr. 5, 41564 Kaarst

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm zu überwiegend lateinamerikanisch geprägter Musik, bei dem Spaß & gute Laune jedoch nicht zu kurz kommen. Schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe, die Mischung von verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Merengue, Cumbia, Reggaeton, Salsa u.a. sowie der Einsatz "klassischer" Bewegungselemente aus dem Aerobic ergeben ein Workout, das "wie nebenbei" Ausdauer und Muskeln trainiert. Für die Sommerferien heißt das: 2 Trainerinnen + Ein bunter Stilmix = 90 Minuten Spaß & Gute Laune.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.07.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Kaarst, Turnhalle Realschule, Halestr. 5
17.07.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Kaarst, Turnhalle Realschule, Halestr. 5
24.07.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Kaarst, Turnhalle Realschule, Halestr. 5

[zur Kursdetail-Seite](#)