251-S3I14 ZUMBA® Fitness Erwachsene

Beginn	Mittwoch, 25.06.2025, 18:30 - 19:30 Uhr		
Kursgebühr	72,00 €		
Dauer	6 Termine		
Kursleitung	Simone White (ehemalige Eckinger)		
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Matte und Handtuch		
Kursort	Seminarraum AST-Sommer, Carl-Benz-Straße 5, 84375 Kirchdorf, Zufahrt über CVETKO		

ZUMBA®Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, bei dem Tanzbewegungen von lateinamerikanischer und internationaler Musik begleitet werden. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Definition sowie eine Konditionsverbesserung zu erreichen. Simone White, ihre Kursleiterin kombiniert mit STRONG by Zumba® ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen. Am Ende des Kurses Stretching & Entspannungsübungen, ein langsames Abwärmen des Körpers nach der Belastung, zur Ruhe kommen in die Entspannung gehen.

Termine

Datum		Ort	
25.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	
02.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	
09.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	
16.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	
23.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	
30.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer	

zur Kursdetail-Seite