

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](#)