

## 252-S3I12 ZUMBA® Fitness Erwachsene

|              |                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Mittwoch, 17.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr                                          |
| Kursgebühr   | 84,00 €                                                                          |
| Dauer        | 7 Termine                                                                        |
| Kursleitung  | Simone White (ehemalige Eckinger)                                                |
| Mitzubringen | bequeme Kleidung, Matte und Handtuch                                             |
| Hinweis      | Es handelt sich hier um einen Präsenzkurs.                                       |
| 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               |                                           |
|------------|-------------------|-------------------------------------------|
| 17.09.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 24.09.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 01.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 08.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 15.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 22.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |
| 29.10.2025 | 18:30 - 19:30 Uhr | Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer |

[zur Kursdetail-Seite](#)