

## 252-S3I13 ZUMBA® Fitness Erwachsene

Beginn	Mittwoch, 12.11.2025, 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
12.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
19.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
26.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
03.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
10.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer
17.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Carl-Benz-Straße 5, Kirchdorf, AST-Sommer

[zur Kursdetail-Seite](#)