



Zumba®

Kurs 1 (Teil 1-10)

Termine: in 2026 / mittwochs

- a) 28.01.2026
- b) 04.02.2026
- c) 11.02.2026
- d) 18.02.2026
- e) 25.02.2026
- f) 04.03.2026
- g) 11.03.2026
- h) 18.03.2026
- i) 25.03.2026
- j) 01.04.2026

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: St. Christopherus, Turnhalle

■ ■ Beschreibung: Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm.

■ Ziele: Herz-Kreislaufübungen und Muskeltraining wird verbessert.

■ Inhalte: Die originalen Zumba®-Bewegungen konzentrieren sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.

■ Methoden: Gruppenorientierte Tanzbewegungen mit langsamem Fitnessaufbau.

Bitte bringen Sie Hallenschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Keine Arbeitszeit

Anmeldung bis:

4 Wochen vor Beginn des Kurses

10-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 10 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Referentin:

Frau Felde

