



Fortbildungen

Zumba®

Kurs 1

Termine: in 2025 / mittwochs

| | |
|----------------|-----------------|
| Teil 1: 19.02. | Teil 6: 26.03. |
| Teil 2: 26.02. | Teil 7: 02.04. |
| Teil 3: 05.03. | Teil 8: 09.04. |
| Teil 4: 12.03. | Teil 9: 30.04. |
| Teil 5: 19.03. | Teil 10: 07.05. |

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Turnhalle

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

■ **Ziele:** Herz-Kreislaufübungen, 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, Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mo. 22.01.2025

Keine Arbeitszeit

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

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Ida Felde

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

