



Fortbildungen

Zumba®

Kurs 3

Termine: in 2025 / montags

Teil 1: 15.09.	Teil 6: 20.10.
Teil 2: 22.09.	Teil 7: 03.11.
Teil 3: 29.09.	Teil 8: 10.11.
Teil 4: 06.10.	Teil 9: 17.11.
Teil 5: 13.10.	Teil 10: 24.11.

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Turnhalle

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

■ **Ziele:** Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training 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 18.08.2025

Keine Arbeitszeit

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

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Caroline Braun

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

