262-7161 Zumba® - Fitness

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Diana Hegglin
Kursort	Offene Ganztagsschule Fridolfing, Römerweg 24, 83413 Fridolfing

Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude an Bewegung. Die Kombination aus Tanz und Aerobic bringt mitreißende Musik, einfache Choreografien und gute Laune zusammen - auch für Einsteiger*innen gut umsetzbar. Dabei werden Ausdauer, Koordination, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung gefördert. Gleichzeitig wird die Muskulatur gekräftigt und der Kreislauf aktiviert. Ein energiegeladenes Fitnessangebot mit Spaßfaktor und ganz ohne Leistungsdruck.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offene Ganztagsschule Fridolfing, kleine Turnhalle
17.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offene Ganztagsschule Fridolfing, kleine Turnhalle
24.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offene Ganztagsschule Fridolfing, kleine Turnhalle
08.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offene Ganztagsschule Fridolfing, kleine Turnhalle
15.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offene Ganztagsschule Fridolfing, kleine Turnhalle

zur Kursdetail-Seite