

## J4520 ZUMBA® - Fitness

|             |                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Montag, 22.09.2025, 18:40 - 19:50 Uhr                                                   |
| Kursgebühr  | 97,00 €                                                                                 |
| Dauer       | 10 Termine                                                                              |
| Kursleitung | Barbara Cruz                                                                            |
| Kursort     | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Mit dem Spaß kommt die Fitness von alleine.

Die lateinamerikanischen Rhythmen bringen Sie in Zumba®-Partystimmung. Zumba® ist das perfekte Ganzkörpertraining mit Aufbau der Tiefenmuskulatur und ordentlicher Kalorienverbrennung. Die einzelnen Stunden beginnen mit einem effektivem Warm-up, sowie Vorübungen zu einzelnen Rhythmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:**

leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                           |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 22.09.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 29.09.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 06.10.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 13.10.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 20.10.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 27.10.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 10.11.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 17.11.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 24.11.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 01.12.2025 | 18:40 - 19:50 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)