

## J4522 ZUMBA® - Fitness

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 19:30 - 20:40 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
25.09.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
02.10.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.10.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.10.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.10.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.10.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.11.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.11.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.11.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.12.2025	19:30 - 20:40 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)