

## AX30226 Zumba® Fitness zum Kennenlernen

Beginn	Dienstag, 09.07.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	19,40 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Nadine Ferreras
Informationen	Sportbekleidung, Handtuch, Getränk
Kursort	, Wallrafstraße 1, 53332 Bornheim

Zumba Fitness® ist eine Kombination aus lateinamerikanischer Musik, einfachen Tanzschritten und jeder Menge Spaß. Salsa, Merengue, Cumbia und viele weitere Tanzstile werden in Fitnessvarianten abgewandelt und locken zum Mitmachen. Zumba® ist der spanischumgangssprachliche Ausdruck für 'sich schnell bewegen und Spaß haben'. Zumba® Fitness maximiert die Fettverbrennung, stärkt Herz und Kreislauf und fördert den Muskelaufbau. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen. Mit seiner ansteckenden Musik ist Zumba® für alle Altersklassen geeignet. Aufgrund des Trainingsablaufs ist dieses Workout für Menschen geeignet, die Ausdauersport gewöhnt sind und eine mittlere Sportlichkeit mitbringen. Wenn Sie sich auspowern möchten, sind Sie hier genau richtig!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.07.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
16.07.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
23.07.2024	18:30 - 19:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1

[zur Kursdetail-Seite](#)