

Zumba Fitness

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und verschiedenen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining, bei dem Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining miteinander verbunden werden. Auf diese Weise werden bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur erreicht. Für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-062 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Lena Janzen
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 19:50 - 20:50 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Pestalozzischule Gymnastikhalle Schillerring 20, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
26.08.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
02.09.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
09.09.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
16.09.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
23.09.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
30.09.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
07.10.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle
28.10.2025	19:50 - 20:50 Uhr	Pestalozzischule Gymnastikhalle