

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.	96-064 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sonia Chabchoub
Daten und Kosten	Donnerstag, 28.08.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle Bokeloher Str. 22, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.08.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
04.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
11.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
18.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
25.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
02.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
09.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
30.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
06.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle