

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.	96-065 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sonia Chabchoub
Daten und Kosten	Donnerstag, 13.11.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
	47,00 Euro
Veranstaltungsort	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle Bokeloher Str. 22, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
20.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
27.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
04.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
11.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
08.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
15.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
22.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle