Zumba Gold - Eine sanfte Variante für jedes Alter

In diesem Kurs trainieren wir eine einfache und leichte Form des Zumba. Ansprechen möchte ich sowohl aktive ältere Menschen, als auch Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Das Training eignet sich hervorragend für Interessierte, die fit und in Bewegung bleiben wollen und bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Seniorinnen und Senioren geeignet. Halten Sie Ihren Körper fit und gesund!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-067 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sonia Chabchoub
Daten und Kosten	Donnerstag, 13.11.2025, 09:30 - 10:30 Uhr 47,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
20.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
27.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
11.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
08.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
15.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
22.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit