

242L52826

Zumba®Gold in Nußloch

Beginn	Donnerstag, 19.09.2024, 11:15 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	42,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Hannelore Rensch
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenschuhe.
Kursort	Nuß. O-Halle, GymRaum, Kurpfalzstr. 75, 69226 Nußloch

Zumba®-Gold ist die einfachste und leichteste Form des internationalen Fitnessprogramms ZUMBA® und wurde speziell für aktive ältere Personen und Teilnehmende mit Rücken- oder Gelenkproblemen entwickelt. Bei fetziger lateinamerikanischer Musik werden Kondition, Koordination und Gleichgewicht geschult. Durch das Erlernen unterschiedlichster Choreografien stärken Sie gleichzeitig Ihre Merkfähigkeit. Zumba®-Gold Kurse sind für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, da die Schrittfolgen individuell angepasst werden können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
26.09.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
17.10.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
24.10.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
07.11.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
14.11.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
21.11.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
28.11.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
05.12.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
12.12.2024	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
09.01.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.
16.01.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Nußloch, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr.

[Kurs-Details online ansehen](#)

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb