

Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Die Schrittfolgen sind leicht nachzumachen, so dass man ein effektives Workout erfährt.

Eine Stunde abschalten vom Alltag und mit Tanzen und Musik Spaß haben ist die Devise.

Termine:	Kurs 1: ab 23. September bis 21. Oktober 2026 wöchentlich mittwochs (5 Termine)
	Kurs 2: ab 4. November bis 15. Dezember 2026 wöchentlich mittwochs (7 Termine)
Uhrzeit:	18.30 – 19.30 Uhr
Kursleitung:	Claudia Waker-Poboß; zertifizierte Workout Instruktorin IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin
Kursgebühr:	11 € pro Termin (am 1. Termin im Kurs zu bezahlen)
Ort:	Familienzentrum PGW – Mehrzweckraum
Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk
Anmeldung:	claudia.waker@gmx.net oder unter 0179-5095608 Stichwort: Zumba PGW

! Ein Kurs - Einstieg jederzeit möglich !

