

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 24. September bis 22. Oktober 2025**
wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Kurs 2: ab 05. November bis 17. Dezember 2025
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 (im Kurs zu bezahlen)
Zehnerkarte möglich

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 !

