

C2713 Zumba gold® Moderates Workout geeignet für Fitnesssteigerer

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Maria Eva Monteagudo
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Zumba gold® ist ein leichtes Ganzkörper-Workout mit Spaß, Freude und Musik. Es ist sehr gut geeignet für Zumba®-Anfänger:innen und für ältere Menschen die gelenkschonend beweglich bleiben und ihren Herz-Kreislauf stärken möchten. Die Bewegungen sind einfach und das Tempo der Musik moderat. Gerade Fitness-Anfänger:innen haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexen, schnellen Schrittkombinationen zu folgen oder sich diese zu merken. Zudem kann man bei langsameren Schrittfolgen wesentlich besser auf die Details achten. Alles nur eine Frage der Übung. Und mit der Zeit stellt sich ein Lernprozess ein, auch neue "Choreografien" leichter zu verinnerlichen.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.10.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.10.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.10.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.10.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.10.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.11.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.11.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.11.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
04.12.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.12.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.12.2025	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)