

C2715 Zumba gold® Toning

Beginn	Montag, 06.10.2025, 09:05 - 09:50 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Andrea David
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Zumba gold® Toning ist eine speziell angepasste Form von Zumba Gold, die sich an ältere Erwachsene oder Personen mit geringerem Fitnesslevel richtet. Dabei werden leichte Toning Sticks (kleine, mit Sand gefüllte Hanteln) verwendet, um sanft die Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Die Toning-Sticks sind vor Ort. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.10.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.10.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.10.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
01.12.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.12.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.12.2025	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.01.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.01.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
26.01.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
02.02.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.02.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.02.2026	09:05 - 09:50 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)