

## C2730 Zumba®

Beginn Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 90,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Bettina Friemel

Kursort GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Tanz dich fit mit Zumba! Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus feuriger lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß. Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. In einer Stunde Zumba können bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden. Zumba ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workout mit Spaßfaktor werden den Teilnehmer:innen Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u. v. a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur Zumba Party! Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

25.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

02.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

09.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

16.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

23.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

30.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

13.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

20.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

27.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

04.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

11.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

18.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

08.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

15.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

22.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
------------	-------------------	-----------------------------------------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)