

## D2712 Zumba gold® Moderates Workout geeignet für Fitnesseinstieger

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 09:00 - 10:00 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 Schritt-kombinationen 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
26.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
05.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)