

D2713 Zumba gold® Moderates Workout geeignet für Fitnesseinstieger

| | |
|-------------|--|
| Beginn | Donnerstag, 26.02.2026, 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 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 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 05.03.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 12.03.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 19.03.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 26.03.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 16.04.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 23.04.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 30.04.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 07.05.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 21.05.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 11.06.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 18.06.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 25.06.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 02.07.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |
| 09.07.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)