

## D2714 Zumba gold® Moderates Workout geeignet für Fitnesseinstiger

Beginn	Montag, 02.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Andrea David
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Zumba gold® ist eine speziell angepasste Form des klassischen Zumba-Trainings, die sich an ältere Erwachsene, Einsteiger oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Der Kurs beinhaltet die gleichen rhythmischen Bewegungen und lateinamerikanischen Musikstile wie das reguläre Zumba, jedoch mit geringerer Intensität und vereinfachten Schritt kombinationen. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

oder

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
02.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
23.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
04.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
11.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
18.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
22.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
29.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

06.07.2026

10:00 - 11:00 Uhr

Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

---

[zur Kursdetail-Seite](#)