

D2716 Zumba gold® Moderates Workout

Beginn	Montag, 23.02.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Maria Eva Monteagudo
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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
23.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
02.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
04.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)