

D2716V Zumba gold® Moderates Workout

Beginn	Montag, 06.07.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 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 Schrittkombinationen 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
06.07.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.07.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.07.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.07.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)