

**D2717 Zumba®**

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 17:25 - 18:25 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ricarda Liebscher
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Tanz dich fit mit Zumba! Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus feuriger lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß. Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. In einer Stunde Zumba können bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden. Zumba ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workout mit Spaßfaktor werden den Teilnehmer:innen Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u. v. a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur Zumba Party! Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

**Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
18.03.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
25.03.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.04.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
22.04.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
29.04.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
06.05.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.05.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.05.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
10.06.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
17.06.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
24.06.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
01.07.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.07.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.07.2026	17:25 - 18:25 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14