

D2727 Zumba®

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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.

Der Kurs wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen "Präsenz" und "Online". Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung, spätestens 3 Tage vor Kursbeginn.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
02.07.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.07.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.07.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum