

Zumba Gold - Eine sanfte Variante für jedes Alter

In diesem Kurs trainieren wir eine einfache und leichte Form des Zumba. Ansprechen möchte ich sowohl aktive ältere Menschen, als auch Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Das Training eignet sich hervorragend für Interessierte, die fit und in Bewegung bleiben wollen und bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Seniorinnen und Senioren geeignet. Halten Sie Ihren Körper fit und gesund!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-069 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Sonia Chabchoub
Daten und Kosten	Donnerstag, 02.05.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
	40,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
16.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
23.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
30.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
06.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
13.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
20.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit