

Online-Kurs: ZUMBA® Gold in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Dozent/in: Hanna Kratsiuk

Dieses Fitnessprogramm wurde speziell für aktive ältere Personen, Anfänger*innen und Teilnehmende mit Rücken- oder Gelenkproblemen entwickelt.

Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba® Gold und Zumba® Fitness liegt in der niedrigeren Intensität der beliebten Original-Bewegungen (keine starken Drehungen oder Sprungübungen) und ist somit schonender für die Gelenke. Fetzig lateinamerikanische Musik und leicht erlernbare Bewegungen sorgen auch bei Zumba® Gold für absolut mitreißende Party-Atmosphäre und verbessern Gleichgewicht, Flexibilität, Koordination sowie allgemeine Fitness. Zumba® Gold ist effektiv und gut für Körper, Seele und Geist!

Eigenanteil: 15,00 € (im Familienzentrum zu zahlen)

Kursnummer: 70410
Datum: Dienstag, 07.09.2021 - 25.01.2022 (13 Termine)
Uhrzeit: 19:50 - 20:50 Uhr
Ort: Online-Konferenztool
Kosten: 15,00 €

Interessierte bitte im Familienzentrum anmelden unter: 02401/51888

Online-Kurs: ZUMBA® Fitness in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Dozent/in: Hanna Kratsiuk

ZUMBA® Fitness verbindet tänzerische Elemente und Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Die Muskulatur wird aufgebaut, die Ausdauer gesteigert und die Koordination geschult. Auf tänzerische Weise verbessern Sie ganz nebenbei Haltung und Körpergefühl. Mitgebracht werden muss nur Freude an Musik, Tanz und rhythmischer Bewegung.

Eigenanteil: 15,00 € (im Familienzentrum zu zahlen).
Familienzentrum: Tel. 02401 51888

Kursnummer: 70409
Datum: Dienstag, 07.09.2021 - 25.01.2022 (13 Termine)
Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Online-Konferenztool
Kosten: 15,00 €

Interessierte bitte im Familienzentrum anmelden unter: 02401/51888