

Y0308162 Zumba® Fitness

Beginn	Sonntag, 23.08.2026, 10:00 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Sandra Savio
Informationen	bequeme Kleidung, etwas zu Trinken
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm, das lateinamerikanische und internationale Musik mit einfachen Tanzschritten kombiniert, um ein abwechslungsreiches, kalorienverbrennendes Cardio-Training zu bieten. Es fördert Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit und vermittelt ein Party-ähnliches Gruppengefühl, das die Teilnehmenden motiviert und Spaß macht. Die Intensität lässt sich an das eigene Fitnesslevel anpassen, wodurch es für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.08.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)