

## Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE



Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphoneurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber"
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben" unter Bewegung

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EF30229 Zumba ® Fitness

---

**Kursnummer**

**241EF30229**

---

**Status**

---

**Titel**

**Zumba ® Fitness**

---

**Info**

Zumba® ist ein inspirierendes Tanz- und Bewegungsprogramm zu südamerikanischer und internationaler Musik.

Im Kurs lernen Sie bei jedem Termin neue Schritte und Tanzbewegungen und erfahren dabei eine Steigerung von Ausdauer und Kraft. Zumba® ist für jede\*n geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

---

**Veranstaltungsort**

vhs, Bürgerhof, Raum 10

---

**Zeitraum**

Do. 01.02.2024 - Do. 27.06.2024

---

**Dauer**

15 Termine

---

**Uhrzeit**

**17:15 - 18:15**

---

**Unterrichtseinheiten**

20 x 45 Minuten

---

**Kosten**

**73,50 €**

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

16

---

**Material**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk und gute Laune

---

**Dozentin**

Läufer Hannelore

---

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[⏪ Zurück](#)