

Zumba und Workout in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	138,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	27.08.2019 - 21.01.2020 Startzeit: 18:30 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667766

Beschreibung des Angebotes

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus internationaler Musik und verschiedensten Tanzströmungen zusammensetzt. Das dynamische, begeisternde und effektive Training verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau von Gesäß, Beinen, Armen, Körpermitte und Bauchmuskeln. Im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern der Spaß an der Bewegung und der Musik. Dieser Kurs vereint Zumba zur Verbesserung der Ausdauer und ein Bauch, Beine, Po-Training zur gezielten Kräftigung. BSZ Technik, Gerokstr. 22 (Turnhalle)




vhs
Volkshochschule
Dresden e.V.


 [0351/254400](tel:0351254400)


[Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	36 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 20.08.2019](#)