

26-7527 Zumba® und Workout Musik an - Kopf aus

Entgelt	75,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Tabea Kanda
Bemerkungen	Bitte mitbringen: ein Handtuch, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte
Kursort	Rangauhaus Großer Saal, Rangaustraße 10, 90613 Großhabersdorf

Du willst dich bewegen, hast aber keine Lust auf langweilige Fitnessübungen oder staubtrockene Gymnastik? Dann bist du hier richtig! Wir starten mit einer ordentlichen Portion Zumba® : einfache, mitreisende Choreos, gute Musik und ganz viel Spaß.

Keine Zumba® Erfahrung? Kein Problem! Du musst nicht perfekt tanzen können- Hauptsache du bewegst dich und hast Freude daran.

Danach heißt es: Jetzt wird es sportlich! Im anschließenden Workout trainieren wir den ganzen Körper und bringen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ordentlich auf Trab. Jede Übungen kann an dein persönliches Fitnesslevel angepasst werden. Ob Wiedereinsteiger, Sportneuling, Mama nach der Rückbildung, Fitnessfanatiker - hier darf geschwitzt werden. Du musst nicht fit sein, um anzufangen. Du musst nur Anfangen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
18.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
25.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
02.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
09.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
16.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
13.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
20.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
27.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal
03.02.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Rangauhaus Saal

[zur Kursdetail-Seite](#)