ZUMBA® Fitness

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Dozentin: Jianrong Kaeding

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: 30,00 € (im Familienzentrum zu zahlen).
Familienzentrum: Tel. 02401 51888.

Kursnummer:	70403
Datum:	Dienstag, 16.09.2025 - 16.12.2025 (12 Termine)
Uhrzeit:	19:30 - 20:30 Uhr
Ort:	Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a

Interessierte bitte im Familienzentrum anmelden unter: ☎ 02401 51888