# A2507654 Latin-Dance-Fitness - Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

| | |
|---|---|
| Beginn | Dienstag, 29.04.2025, 19:15 - 20:15 Uhr |
| Kursgebühr | 37,40 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Uta Riethig |
| Kursort | , Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht |

Latin-Dance-Fitness ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Cumbia, Mambo, Flamenco, Samba, Merengue, aber auch Bauchtanz, Reggaeton und Hip-Hop sind eine bunte Mischung, die den gesamten Körper in Schwung bringt und zusätzlich auch die Ausdauer trainiert. Sie werden hier so viel Freude an rhythmischer Bewegung haben, dass Sie nicht mehr realisieren, dass Sie auch ein solides Training absolvieren. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im gesamten Körper fördern. Eine abwechslungsreiche Trainingsstunde erwartet Sie.
Schon nach kurzer Zeit merken Sie, dass Latin-Dance-Fitness Ihre Kondition, Koordination und Ihre Muskulatur und Körperhaltung verbessert. Probieren Sie es aus!
Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Informationen zum Kurs unter 0172 9841480.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 29.04.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 06.05.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 13.05.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 20.05.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 27.05.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 03.06.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 17.06.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 24.06.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 01.07.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 08.07.2025 | 19:15 - 20:15 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |