A2511652 Latin-Dance-Fitness - Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

Beginn	Montag, 28.04.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	37,40 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Uta Riethig
Kursort	, Hambuchstr., 51674 Wiehl

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
28.04.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
05.05.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
12.05.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
19.05.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
26.05.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
02.06.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
16.06.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
23.06.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
30.06.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
07.07.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang