

# Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Die Schrittfolgen sind leicht nachzumachen, so dass man ein effektives Workout erfährt.

Eine Stunde abschalten vom Alltag und mit Tanzen und Musik Spaß haben ist die Devise.

Termine:	Kurs 1:	<b>ab 30. April bis 04. Juni 2025</b> wöchentlich mittwochs (6 Termine)
	Kurs 2:	<b>ab 25. Juni bis 30. Juli 2025</b> wöchentlich mittwochs (5 Termine) <b>(außer 23.07.2025)</b>

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Claudia Waker-Poboß; zertifizierte Workout  
Instruktorin IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin

Kursgebühr: 11 €, pro Termin (im Kurs zu bezahlen)  
Zehnerkarte möglich

Ort: Familienzentrum PGW – Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Anmeldung: [claudia.waker@gmx.net](mailto:claudia.waker@gmx.net) oder unter  
0179-5095608

Stichwort: Zumba PGW

*! Ein Kurs - Einstieg jederzeit möglich !*

