



# Zumba-Fitness

Zumba Fitness® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es handelt sich um ein Cardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba Fitness® bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklängen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip 'Join the Party'.

In dem Entgelt ist eine Nutzungskostenumlage von 27 Euro enthalten.

Eine Anmeldung ist möglich online über die Homepage (<https://www.vhs-duisburg.de/vhs/>) oder an [h.pieper@stadt-duisburg.de](mailto:h.pieper@stadt-duisburg.de)).

**SR6575**  
**Anja Okoniewski und**  
**Victor Börgers**  
**mo 13x, 05.09. - 12.12.**  
**18:00 – 19:00 Uhr**  
**13 Zstd**

**Franziskushaus, Großenbaum**  
75 € (63/51/44)