

Latin-Fitness

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich zu einem Mix aus lateinamerikanischen Rhythmen, Hip-Hop, Swing, Rock 'n' Roll und Afro! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Sie erleben ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor, verbessern Ihre Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Koordination. Sie stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Stress und überschüssige Pfunde tanzen Sie einfach weg! Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

Latin-Fitness

DD331211 – Gianna Fuhrich
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
montags, 07.09.20-18.01.21
20.55-21.55 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Latin-Fitness

DD331212 - Ulrike Mays
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
donnerstags, 10.09.20-28.01.21
17.00-18.00 Uhr
Kürten, Bürgerhaus,
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Zumba® ist ein dynamisches und effektives Tanz-Work-Out, das einfach zu erlernen ist. Sie müssen nicht tanzen können, sondern nur Freude daran haben, sich zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik zu bewegen. Unabhängig vom Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Im Vordergrund steht der Spaß. Während die Zeit wie im Flug vergeht, trainieren Sie Muskulatur und Ausdauer, fördern so die Fettverbrennung - und lernen nebenher auch noch Tanzschritte! Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

Zumba®

DD331304 - Manuela Morawetz
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
donnerstags, 10.09.20-21.01.21
16.05-17.05 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Zumba®

DD331305 - Lorena Sarter
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
donnerstags, 10.09.20-21.01.21
17.15-18.15 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Zumba®

DD331306 - Roberta Jung
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
samstags, 12.09.20-23.01.21
12.45-13.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Zumba®-Step

DD331301 – Roberta Jung
Zumba®-Step bringt Abwechslung und Spaß ins Ganzkörpertraining. Diese Kombination aus Zumba®-Tanzschritten und Step-Aerobic-Übungen bietet ein tolles Bauch-Beine-Po-Training. Motivierende Musik steigert den Spaßfaktor! Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe
80 € bei mind. 8 Teilnehmern
21 Unterrichtsstunden (16 x)
freitags, 11.09.20-22.01.21
19.45-20.45 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Vital & lebendig - Tanz und Bewegung für Frauen

DD331401 - Bärbel Zastrow

Werden Sie mit einem sanften und ganzheitlichen Körpertraining wieder beweglich, aktiv und ausgeglichen! Leicht zu erlernende Choreografien zu aktueller Musik unterstützen und entwickeln Ihre Beweglichkeit und fördern Koordination und Vitalität. Entspannungsübungen bringen innere Ruhe.

Dies ist ein Kurs für alle Frauen, die sich gerne bewegen und die Freude am Tanzen "wieder" entdecken möchten, besonders gut geeignet auch nach längerer Bewegungspause. Bringen Sie bitte mit: Turnschuhe oder rutschfeste Socken

72 € bei mind. 10 Teilnehmern

24 Unterrichtsstunden (12 x)

dienstags, 08.09.20-15.12.20

19.40-21.10 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1



Volkshochschule
Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



© Walter Hanel

Tanzen Sie sich glücklich und fit!



Volkshochschule
Bergisch Gladbach