



Zumba® gold- das Fitness-Angebot für aktive Ältere und jung Gebliebene

Kursleiterin:

Claudia Manns

Tel: 02161/679489

Kursdauer:

15 x 60 Minuten in der Zeit vom 20. Januar bis 14. Juli 2026.

Beginn: 20. Januar 2026

Zeit:

dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr

Achtung: Kein Training am 17. Februar 2026 (Veilchendienstag). Außerdem kein Training in den Schulferien, bei Abendveranstaltungen der Schule oder bei Krankheit/Urlaub der Kursleiterin.

Ort:

Forum der Realschule Kleinenbroich, Dionysiusstrasse 11.
Parkplätze sind ausreichend vorhanden!

Kosten:

45 Euro für Mitglieder der DJK Kleinenbroich, 75 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Den Anmeldevordruck ausfüllen, unterschreiben und bei der Kursleitung abgeben.

Kursbeschreibung:

Zumba® gold ist die einfache und leichte Form von Zumba® fitness und daher für Teilnehmer*innen der Generation 50 + ganz besonders gut geeignet. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa oder Merengue aber auch zu Pop- und Disco-Musik findet ein abwechslungsreiches und schwungvolles Ganzkörpertraining statt, das Koordination und Kondition gleichermaßen verbessert. Aber auch für jüngere Einsteiger*innen, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben und ihr Fitness-Level langsam und gezielt aufbauen wollen, ist Zumba® gold ideal.

Schnupperstunde:

Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde und lernen Sie Zumba® gold kennen- ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte ausreichend Getränke, ein Handtuch, bequeme, flexible Sportkleidung und Fitness- oder Hallenturnschuhe mitbringen.