

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Montag*	19:15 - 20:15 Uhr	(10)	Zumba® Fitness
Donnerstag*	19:30 - 20:30 Uhr	(10)	Zumba® Fitness

Trainingszeiten

*Start nach den Weihnachtsferien ab 8.1.2026.

Übungsstätte

(10) Sporthalle der Grundschule Osterstraße, Varel

Ansprechpartnerin

Katrin Quernheim

Ausgebildeter lizenzierter Zumba®- und Strong Nation™ Instruktor und Übungsleiterin mit C-Lizenz.

Telefon/ WhatsApp: 0157/50148690, Email: kgs912@gmx.de

Allgemeines

ZUMBA® Fitness ist perfekt für alle und jeden geeignet und soll Leute zusammenbringen, die Spaß an der Bewegung haben. Bei diesem „Workout“ we



den lateinamerikanische und weltweite Rhythmen mit Bewegungen niedriger und hoher Intensität verbunden, was dadurch zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining wird, bei dem man sich wie auf einer Tanz- Fitness-Party fühlt. Rundum ein megaeffektiver Kurs mit hohem Spaßfaktor.

Die Kursdauer beträgt jeweils ca. 60 min.

Ein attraktives Angebot für zumba- und sportbegeisterte Frauen und Männer!

Kennenlernen, Schnuppern, Mitmachen! Es lohnt sich garantiert.

Für weitere Infos und Fragen steht Euch Trainerin Katrin als Ansprechpartnerin unter Telefon: 0157/50148690 oder Email: kgs912@gmx.de gern zur Verfügung.