Zumba® Fitness

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

Trainingszeiten *Entfällt krankheitsbedingt bis zum 31.12.2025.

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



rden 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.

^{*}Start nach den Weihnachtsferien ab 8.1.2026.

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.