



Zumba-Gold® für alle ab 50 - Tanzen, Spaß haben und fit bleiben!

Kurs / Workshop

Zumba-Gold® für alle ab 50 - Tanzen, Spaß haben und fit bleiben!

Sie sind auf der Suche nach einer unterhaltsamen und effektiven Möglichkeit, sich fit zu halten? Dann ist Zumba-Gold® genau das Richtige für Sie! Diese leichteste Form von Zumba ist ideal für Einsteiger, die es langsam angehen möchten, sowie für die junggebliebene ältere Generation, absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates oder Übergewicht.

Georges Bouazo ist als Tanzlehrer, Choreograph und Veranstalter bundesweit und international viel unterwegs. Wir freuen uns daher besonders, dass wir ihn für die Familienakademie gewinnen konnten: In unserem Kurs "Zumba-Gold® für alle ab 50" erwartet Sie ein dynamisches Workout, das speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen über 50 Jahren zugeschnitten ist. Die gleichbleibenden Elemente, für die Zumba so bekannt und beliebt ist - mitreißende Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae sowie leicht nachzumachende Bewegungen - sorgen dafür, dass Sie sich gut gelaunt fit halten.

Durch gezielte Bewegungen werden Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert, während Sie sich zur Musik bewegen und den Stress des Alltags hinter sich lassen können. Zumba-Gold® ist eine großartige Möglichkeit, um aktiv zu bleiben, neue Leute kennenzulernen und gemeinsam in einer motivierenden Gruppe zu tanzen.

Egal ob Sie bereits Erfahrung mit Zumba haben oder zum ersten Mal teilnehmen - unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre zu bewegen, Ihre Fitness zu verbessern und einfach Spaß zu haben. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und spüren Sie die positive Energie, die beim Tanzen entsteht.

Also schnappen Sie sich Ihre Sportschuhe, bringen Sie gute Laune mit und seien Sie dabei beim Kurs "Zumba-Gold® für alle ab 50"! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu tanzen, zu lachen und fit zu bleiben.

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf



Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)