

Tanz-Workout
montags in Bilk

Zumba Fitness

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Zumba-Fitness

Zumba-Fitness ist eine Mischung aus tänzerischen Bewegungsabläufen von niedriger bis hoher Intensität und einem kalorienverbrennenden Herz-Kreislauf-Training zu hauptsächlich lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia, Bachata, Reggaeton und anderen Musikrichtungen.

Zumba-Fitness kombiniert und vereint mit Spaß und guter Laune, Tanz, Fitness, Cardio, Balance, Flexibilität und Muskelaufbau.

Zumba-Fitness macht Spaß, hält fit und ist gut für Gesundheit und Seele.

Termin und Ort

Montags von 19 bis 20 Uhr
Bürgerhaus im Stadtteilzentrum Bilk
1. Etage (Bürgersaal)
Bachstraße 145, 40217 Düsseldorf

Information und Anmeldung

Bürgerhaus im Stadtteilzentrum Bilk
Queen Drews
Telefon 0211 89-95131
E-Mail elizabeth.drews@duesseldorf.de

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Bürgerhauses im Stadtteilzentrum Bilk und der Kursleiterin Anja Hörchner.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Jugendamt

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf – Der Oberbürgermeister – Jugendamt, Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf
Verantwortlich Johannes Horn