



Fortbildungen

Zumba®

Kurs 2

Termine: in 2024 / montags

Teil 1: 06.05.	Teil 6: 24.06.
Teil 2: 13.05.	Teil 7: 01.07.
Teil 3: 03.06.	Teil 8: 08.07.
Teil 4: 10.06.	Teil 9: 15.07.
Teil 5: 17.06.	Teil 10: 22.07.

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Turnhalle

■ **Beschreibung:** Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm.

■ **Ziele:** Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training wird verbessert.

■ **Inhalte:** Die originalen Zumba®-Bewegungen konzentrieren sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.

■ **Methoden:** Gruppenorientierte Tanzbewegungen mit langsamem Fitnessaufbau.

Bitte bringen Sie Hallenschuhe mit heller Sohle, Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mo. 08.04.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Caroline Braun

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

