



Fortbildungen

Zumba®

Kurs 3

Termine: in 2024 / montags

Teil 1: 16.09.	Teil 6: 21.10.
Teil 2: 23.09.	Teil 7: 04.11.
Teil 3: 30.09.	Teil 8: 11.11.
Teil 4: 07.10.	Teil 9: 18.11.
Teil 5: 14.10.	Teil 10: 25.11.

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. 19.08.2024

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**

