



09.09.2019

VHS-Kurs „Mit Zumba ins Wochenende“

... im Romaneum der 15-teilige Kurs „Mit Zumba ins Wochenende“. Jeweils freitags von 14 bis 15 Uhr können Interessierte Kursleiterin Erika Säger die Choreografien trainieren, die sehr effektiv die Ausdauer, Koordination und Körperhaltung verbessern. Die Harmonie zwischen Musik und Bewegung motiviert und macht Zumba damit zu einer reizvollen Mischung aus Tanz, Workout, Party und Spaß.

Erika Säger begann ihre tänzerische Laufbahn in der Pilar Alanis Company in Taxco. Sie studierte Klassisches Ballett, Modern Dance und Jazz in Mexiko-City. Aktuell lebt sie in Deutschland und arbeitet als Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin für Ballett, Jazzdance, Modern Dance und Zumba.

Anmeldungen für Kurzzentschlossene unter www.vhs-neuss.de sind noch möglich, die Teilnahmegebühr für den Kurs beträgt 76,40 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch, Getränke und Sportschuhe mit hellen Sohlen.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).