



Weitere Infos und Anmeldung

Zumba Gold®

Halten Sie Ihren Körper in Bewegung und fühlen Sie sich fit. Zumba Gold wurde speziell für ältere Menschen entwickelt, die ihre Kondition und Koordination verbessern oder erhalten möchten. Zu verschiedenen Musikstilen lernen Sie einfache Choreografien, die Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System stärken.

- Angebot:** 26-3Q-TA-LEN-03
- Termine:** 03.08.2026 - 21.09.2026
8 x Mo 15:30 - 16:30
- Leitung:** Maria da Penha Nyffenegger
- Ort:** Swingmotion, 5600 Lenzburg
- Kosten:** CHF 176.00
- Hinweise:** Bequeme Kleidung und Indoor-Turnschuhe, Wasserflasche mitnehmen.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.