

Zumba Gold

Spüren Sie den Rhythmus und bewegen Sie sich dazu

Zumba Gold richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren. Zumba Gold soll Freude bereiten und Spass machen.

Es ist mehr als nur ein individuelles Fitnesstraining – sich in der Gruppe bewegen, tanzen und gemeinsam lachen gehören auch dazu.

Kursinhalt

Sie bewegen sich mit einfachen Schrittabfolgen zu lateinamerikanischer und aktueller Musik. Jede / jeder für sich und in einer Weise, die zu ihr / ihm passt. Dabei werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gestärkt und ganz allgemein die Kondition verbessert.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer und aktueller Musik.

Hinweis

Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und eine Flasche mit Wasser mitbringen. Strassenschuhe sind nicht erlaubt!

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummern

Gruppe 1: 180 / **Gruppe 2:** 185

Wochentag / Zeit

Gruppe 1: Jeweils mittwochs von 09.00 – 10.00 Uhr

Gruppe 2: jeweils donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr

Daten

Gruppe 1: 13. August bis 17. Dezember 2025 (17 Kurstage)

Gruppe 2: 14. August bis 18. Dezember 2025 (17 Kurstage)

Ausfalldaten: 8.10. / 15.10.2025 (Gruppe 1) 9.10. / 16.10.2025 (Gruppe 2)

Ort

Dance Factory 4 You, Dianastrasse 14, 9008 St. Gallen (siehe Rückseite)

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

60 Minuten / 17 Lektionen à Fr. 18.- / Total Fr. 306.-

Leitung

Claudia Höhener

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

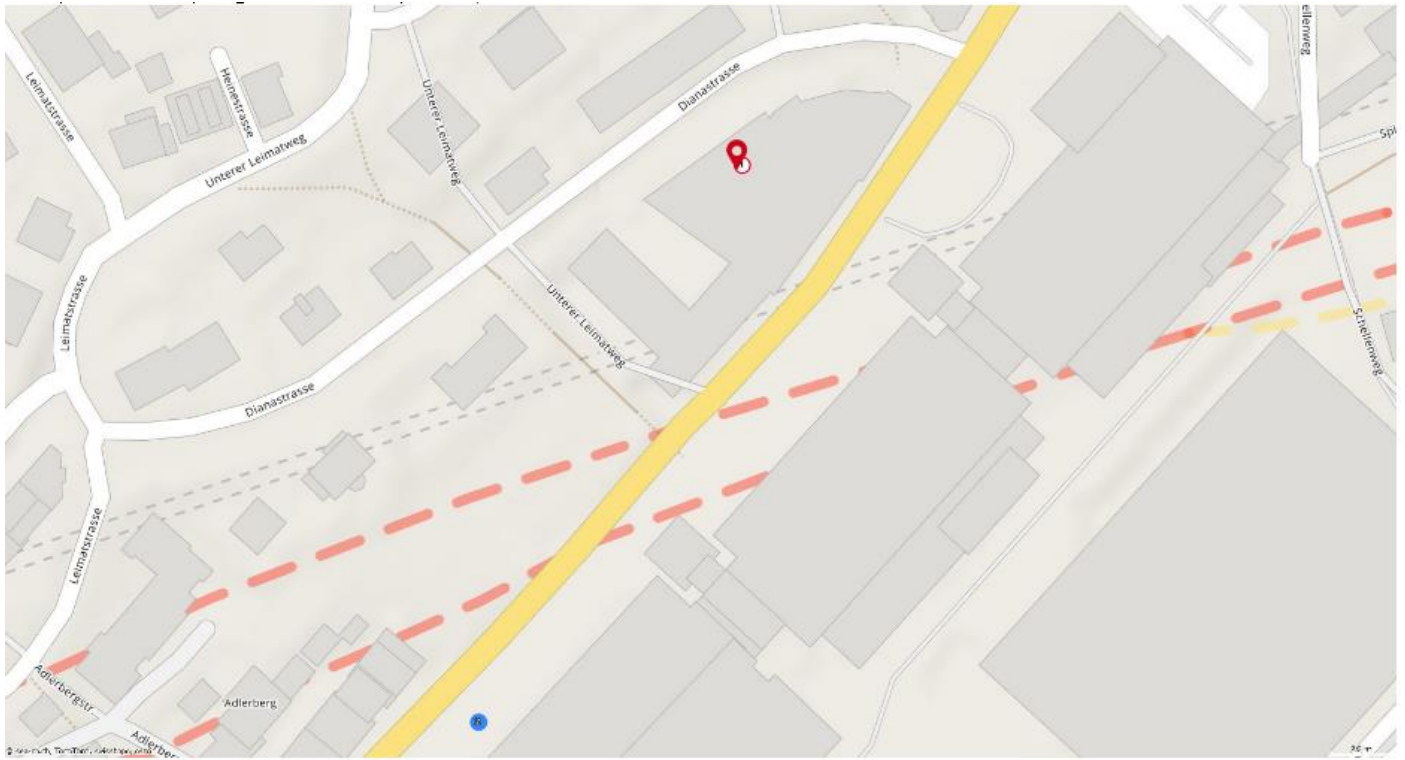
Links zu den Anmeldeformularen für diese Kurs im Internet

[Gruppe 1](#), [Gruppe 2](#)



Situationsplan Bushaltestelle Olma Messen

Dem Strassenverlauf weiter stadtauswärts folgen. Links in den «Unteren Leimatweg» abbiegen. Diesem Weg bis zum Ende folgen. Rechts in die Dianastrasse abbiegen. Der Hauseingang befindet sich nach ca. 30 Metern auf der rechten Strassenseite.



FIRMA		>
Dance Factory 4 YOU		
Dianastrasse 14, 9000 St. Gallen		
071 463 54 55		
Gezeigte Symbole		^
■ 1	Dance Factory 4 YOU	■ 2 Bus St. Gallen, Olma Messen