



Presseinformation

Datteln, 27. August 2026

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Zumba Gold® bringt Bewegung in den Herbst

Lateinamerikanische Rhythmen und leichtes Training für aktive ältere Erwachsene und Einsteiger*innen

Tanzen, bewegen und dabei im eigenen Tempo trainieren: Mit Zumba Gold® bietet die VHS im Dorfschulthof ein Bewegungsangebot für Menschen, die Freude an Musik haben und ein weniger intensives Workout suchen. Der sechsteilige Kurs startet am **Dienstag, 8. September 2026**, in der Turnhalle der Dependance des Comenius-Gymnasiums am Hagemer Kirchweg. Das Training eignet sich besonders für ältere Erwachsene, Neueinsteiger*innen und Menschen, die sich ein gelenkschonendes Bewegungsangebot wünschen.

Zu lateinamerikanischen und internationalen Klängen verbindet Zumba Gold® einfache Tanzbewegungen mit einem leichten, effektiven Training. Dabei stehen Bewegung und Spaß an der Musik im Mittelpunkt, ohne, dass Vorkenntnisse erforderlich sind. Tanzen kann dabei mehr als die körperliche Fitness fördern: Studien zeigen Hinweise darauf, dass regelmäßiges Tanztraining bei älteren Erwachsenen auch die kognitive Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann. Die sechs Termine finden jeweils dienstags von 17 bis 18 Uhr statt und enden am 13. Oktober. Benötigt werden Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk. Die Kursgebühr beträgt 22,50 Euro. Geleitet wird der Kurs von Simone Cirkel.

Mit Zumba Gold® ergänzt die VHS im Dorfschulthof ihr Bewegungsangebot um ein Format, das einen niedrigschwelligen Einstieg in tänzerisches Training bietet.

Anmeldung und Kurs-Info (Änderungen vorbehalten)

Dozentin: Simone Cirkel

Kursort: Comenius-Gymnasium Dependance, Turnhalle, Hagemer Kirchweg 5

Kursbeginn: Dienstag, 8.9.2026, 17 bis 18 Uhr, 6 Termine

Gesamtgebühr: 22,50 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr)