



Mannheim, im Dezember 2025

Liebe LandFrauen und Landmänner,  
liebe Gäste,

am **Dienstag, 13.01.2026**, starten die neuen Kurse in den Räumen der KG Lallehaag  
(Feldstr. 134, MA-Feudenheim):

**17:00 Uhr Zumba® Gold seated**

**17:45 Uhr Zumba® Gold**

**18:45 Uhr Zumba® Gold Toning**

**19:45 Uhr Gymstick muscle™**



Kurstermine: **13.01.2026, 20.01.2026, 27.01.2026, 03.02.2026, 10.02.2026,**  
**24.02.2026, 10.03.2026 17.03.2026.**

Kursgebühr: Zumba® Gold seated: 24 € für Mitglieder und 28 € für Nichtmitglieder  
Alle anderen Kursformate: 44 € für Mitglieder und 52 € für Nichtmitglieder  
zuzügl. 10 € Hilfsmittelpauschale bei Gymstick muscle™.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldung: Um die Planung und Organisation unserer Kurse zu verbessern, ist ab sofort  
ein Kursplatz nur noch verbindlich reserviert, wenn die Kursgebühr bar oder  
per Paypal (Adresse: [su-s@gmx.net](mailto:su-s@gmx.net)) der Trainerin vorliegt.  
Die Kursplätze werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben.

Ich freue mich auf euch 😊

Herzliche Grüße

Susanne Spatz

Im Namen des Vorstandteams  
LandFrauen Feudenheim

**Zumba®, Zumba Fitness® und die Zumba Fitness-Logos sind eingetragene Marken von Zumba Fitness LLC.**

Postanschrift:

Susanne Spatz Hauptstraße 8 68259 Mannheim  
[info@landfrauen-feudenheim.de](mailto:info@landfrauen-feudenheim.de)

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.



Bei Zumba® Gold SEATED findet das Training sitzend auf einem Stuhl statt. Dadurch ist es besonders gut für Personen geeignet, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen oder die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Die Tanz-Bewegungen auf dem Stuhl fördern die Koordination, die Konzentration, sowie die Bewegungsfähigkeit. Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fordern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.



Speziell Zumba® Gold ist der perfekte Einstieg für alle, die ihr sportliches Leben eben erst begonnen haben – egal ob Junggebliebene oder Neueinsteiger.

Im Unterschied zu Zumba® Fitness ist das Tempo reduziert und die Choreographien vergleichsweise einfacher gehalten.

Dennoch kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Lateinamerikanische Musik und die für Zumba® typischen Tanzelemente fehlen selbstverständlich auch bei Zumba® Gold nicht.

Sich mit guter Laune sportlich fit halten - mit Zumba® Gold ist das für jeden und in jedem Alter möglich.



Bei Zumba® Gold Toning kommen zusätzlich noch Zumba® Toning Sticks zum Einsatz, um den Körper neu zu definieren.

Es ist ein mäßiges Krafttraining, das dem Rückgang von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenwirkt – ein Workout voller Spaß und effektiven Übungen.



Gymstick muscle™ ist ein Intervalltraining, das zur Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität und Herz-Kreislauf-Kondition beiträgt. Der Gymstick™ ist ein 130 cm langer Fiberglasstab mit Thera-Band Tubings an den Enden. Durch Eindrehen der Bänder lässt sich der Widerstand beliebig steuern, so dass für verschiedene Muskelgruppen unterschiedliche Reize gesetzt werden können. Trainiert werden je nach Übung Arme, Bauch, Po, Rücken und Beine.

Die Übungen finden im Stehen, auf der Matte liegend und im Vierfüßlerstand statt.



Ortsverein Mannheim-Feudenheim

[www.landfrauen-feudenheim.de](http://www.landfrauen-feudenheim.de)

Vorstandsteam

Susanne Spatz

Beate Stroh

Tanja Strohmer

Postanschrift:

Susanne Spatz Hauptstraße 8 68259 Mannheim  
[info@landfrauen-feudenheim.de](mailto:info@landfrauen-feudenheim.de)