



Zumba



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Die Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party! Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper und machen süchtig nach mehr! Das Ausdauer-Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do" und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba- Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spass daran hat. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch

Inhalt

- Warm up
- Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung
- Cool Down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness
- Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden
- Das Auspowern zu verschiedenen Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune

Datum

28.01.2019 - 01.07.2019 / E_1205611

Zeit

20:05 - 20:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 336.00

**Klubschule Migros
Lichtensteig**
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80
info.li@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	28.01.2019	20:05 - 20:55
2 Mo	04.02.2019	20:05 - 20:55
3 Mo	11.02.2019	20:05 - 20:55
4 Mo	18.02.2019	20:05 - 20:55
5 Mo	25.02.2019	20:05 - 20:55
6 Mo	04.03.2019	20:05 - 20:55
7 Mo	11.03.2019	20:05 - 20:55
8 Mo	18.03.2019	20:05 - 20:55
9 Mo	25.03.2019	20:05 - 20:55
10 Mo	01.04.2019	20:05 - 20:55
11 Mo	08.04.2019	20:05 - 20:55
12 Mo	15.04.2019	20:05 - 20:55
13 Mo	29.04.2019	20:05 - 20:55
14 Mo	06.05.2019	20:05 - 20:55
15 Mo	13.05.2019	20:05 - 20:55
16 Mo	20.05.2019	20:05 - 20:55
17 Mo	27.05.2019	20:05 - 20:55
18 Mo	03.06.2019	20:05 - 20:55
19 Mo	17.06.2019	20:05 - 20:55
20 Mo	24.06.2019	20:05 - 20:55
21 Mo	01.07.2019	20:05 - 20:55