



Zumba Toning



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Zumba Toning wird Tanz und Fitness mit Kräftigungselementen (Toning) ergänzt. Sie tanzen die schwungvollen Zumba-Rhythmen wie zum Beispiel Salsa-, Cumbia-, Merenge- oder Reggaeton und intensivieren die Bewegungen mit den Zumba Sticks. Die Zumba Sticks tönen angenehm wie Sambabälle, und das zusätzliche, leichte Gewicht macht das Workout noch interessanter, formt und strafft den Körper.

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 Grundschriffe verschiedener lateinamerikanischer Tanzstile erlernen
- Tanzen zur Entwicklung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers
- Cool-down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

Durch die anregende Mischung aus Zumba und Toning fördern Sie Ihre Koordination und Kraft. Sie lernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Übungen, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden. Das Auspowern zu Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune.

Datum

05.02.2019 - 02.07.2019 / E_1209589

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Di

Dauer

22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 352.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba Toning



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 1 Di | 05.02.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 2 Di | 12.02.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 3 Di | 19.02.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 4 Di | 26.02.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 5 Di | 05.03.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 6 Di | 12.03.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 7 Di | 19.03.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 8 Di | 26.03.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 9 Di | 02.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 10 Di | 09.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 11 Di | 16.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 12 Di | 23.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 13 Di | 30.04.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 14 Di | 07.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 15 Di | 14.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 16 Di | 21.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 17 Di | 28.05.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 18 Di | 04.06.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 19 Di | 11.06.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 20 Di | 18.06.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 21 Di | 25.06.2019 | 20:00 - 20:50 |
| 22 Di | 02.07.2019 | 20:00 - 20:50 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

