



# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Zumba Gold ist die einfachste Form von Zumba und eignet sich speziell für motivierte Tanz-Einsteigerinnen und Tanzeinsteiger sowie für Personen, die ihre Koordination und Kondition schrittweise aufbauen wollen. Das Tempo und die Moves sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppen angepasst. Zumba Gold bietet wie Zumba ein Ganzkörpertraining zu Rhythmen lateinamerikanischer Musik. Mit viel Spass werden einfache Choreografien einstudiert und dabei Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert.

### Inhalt

- Warm-up
- Grundschrirte 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

Sie erlernen einfache Tanzschritte und können sich zu lateinamerikanischer Musik rhythmisch bewegen. Dadurch, dass Sie immer in Bewegung sind, verbessern Sie Ihre Ausdauer und erhöhen Ihren Energieverbrauch. Durch die Ganzkörperbewegungen wird Ihre gesamte Muskulatur kräftiger und zugleich lockerer. Durch das Erlernen neuer Bewegungsabläufe verbessern Sie auch Ihre geistige Fitness.

### Datum

08.01.2019 - 30.04.2019 / E\_1256142

### Zeit

16:20 - 17:10 h

### Wochentage

Di

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 289.00

### Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

### Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.01.2019	16:20 - 17:10
2 Di	15.01.2019	16:20 - 17:10
3 Di	22.01.2019	16:20 - 17:10
4 Di	29.01.2019	16:20 - 17:10
5 Di	05.02.2019	16:20 - 17:10
6 Di	12.02.2019	16:20 - 17:10
7 Di	19.02.2019	16:20 - 17:10
8 Di	26.02.2019	16:20 - 17:10
9 Di	05.03.2019	16:20 - 17:10
10 Di	12.03.2019	16:20 - 17:10
11 Di	19.03.2019	16:20 - 17:10
12 Di	26.03.2019	16:20 - 17:10
13 Di	02.04.2019	16:20 - 17:10
14 Di	09.04.2019	16:20 - 17:10
15 Di	16.04.2019	16:20 - 17:10
16 Di	23.04.2019	16:20 - 17:10
17 Di	30.04.2019	16:20 - 17:10

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

