



# 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.

### 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

30.01.2020 - 15.10.2020 / E\_1332204

### Zeit

20:05 - 20:55 h

### Wochentage

Do

### Dauer

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

### Preis

CHF 336.00

### Durchführungsort

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	30.01.2020	20:05 - 20:55
2 Do	06.02.2020	20:05 - 20:55



# Zumba



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	13.02.2020	20:05 - 20:55
4 Do	20.02.2020	20:05 - 20:55
5 Do	27.02.2020	20:05 - 20:55
6 Do	05.03.2020	20:05 - 20:55
7 Do	12.03.2020	20:05 - 20:55
8 Do	11.06.2020	20:05 - 20:55
9 Do	18.06.2020	20:05 - 20:55
10 Do	25.06.2020	20:05 - 20:55
11 Do	02.07.2020	20:05 - 20:55
12 Do	13.08.2020	20:05 - 20:55
13 Do	20.08.2020	20:05 - 20:55
14 Do	27.08.2020	20:05 - 20:55
15 Do	03.09.2020	20:05 - 20:55
16 Do	10.09.2020	20:05 - 20:55
17 Do	17.09.2020	20:05 - 20:55
18 Do	24.09.2020	20:05 - 20:55
19 Do	01.10.2020	20:05 - 20:55
20 Do	08.10.2020	20:05 - 20:55
21 Do	15.10.2020	20:05 - 20:55