



Zumba Gold

Beschreibung	Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und eignet sich speziell für Ältere, aber auch für Personen, die ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen wollen. Das Tempo und die Moves sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppen angepasst. Zumba Gold bietet wie Zumba ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Mit viel Spass werden leichte Choreografien einstudiert, und Sie stärken dabei Ihre Muskulatur und Ihr Herz- Kreislauf-System.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Zielgruppe	Männer und Frauen
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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	13.08.2020 - 15.10.2020 / E_1332728
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 175.00

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Zumba Gold

Durchführungsort Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Do	13.08.2020	10:00 - 10:50
2	Do	20.08.2020	10:00 - 10:50
3	Do	27.08.2020	10:00 - 10:50
4	Do	03.09.2020	10:00 - 10:50
5	Do	10.09.2020	10:00 - 10:50
6	Do	17.09.2020	10:00 - 10:50
7	Do	24.09.2020	10:00 - 10:50
8	Do	01.10.2020	10:00 - 10:50
9	Do	08.10.2020	10:00 - 10:50
10	Do	15.10.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

