



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 Koordination
- Cool Down und Stretching

Voraussetzung

Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

- Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumba 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

Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop 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: www.qualitop.ch

Datum

08.01.2020 - 11.03.2020 / E_1368315

Zeit

17:00 - 17:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 200.00

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

klubschule

MIGROS



Zumba®



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.01.2020	17:00 - 17:50
2 Mi	15.01.2020	17:00 - 17:50
3 Mi	22.01.2020	17:00 - 17:50
4 Mi	29.01.2020	17:00 - 17:50
5 Mi	05.02.2020	17:00 - 17:50
6 Mi	12.02.2020	17:00 - 17:50
7 Mi	19.02.2020	17:00 - 17:50
8 Mi	26.02.2020	17:00 - 17:50
9 Mi	04.03.2020	17:00 - 17:50
10 Mi	11.03.2020	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

