



# Zumba

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung</li><li>• Cool Down und Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness</li><li>• Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden</li><li>• Das Auspowern zu verschiedenen Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	12.06.2020 - 18.09.2020 / E_1383675
<b>Zeit</b>	12:00 - 12:50 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 175.00
<b>Durchführungsort</b>	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

**Klubschule Migros Thun** Tel. +41 58 568 94 64  
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch  
3600 Thun [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	12.06.2020	12:00 - 12:50
	2 Fr	19.06.2020	12:00 - 12:50
	3 Fr	26.06.2020	12:00 - 12:50
	4 Fr	03.07.2020	12:00 - 12:50
	5 Fr	14.08.2020	12:00 - 12:50
	6 Fr	21.08.2020	12:00 - 12:50
	7 Fr	28.08.2020	12:00 - 12:50
	8 Fr	04.09.2020	12:00 - 12:50
	9 Fr	11.09.2020	12:00 - 12:50
	10 Fr	18.09.2020	12:00 - 12:50

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

