



Dance

Beschreibung	Dance ist ein mitreissendes und abwechslungsreiches Tanz- Fitnessstraining. Sie lernen Schritte und Bewegungen aus dem klassischen Aerobic und weitere coole Moves aus Street Dance, Modern, Jazz, Hip Hop, Latin, House und vielen weiteren Stilrichtungen. Die Schritt für Schritt aufgebaute Choreographie ist in jeder Stunde Hauptbestandteil und wird Sie sowohl koordinativ fordern als auch begeistern. Die trendige Musik setzt Ihnen zudem nebst Schweisstropfen auch ein Lächeln ins Gesicht. Probieren Sie es aus!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up• AusdauerTeil/Choreographie• Cool Down• Stretching <p>In jeder Lektion wird eine Choreographie Schritt für Schritt aufgebaut. Beachten Sie die unterschiedlichen Niveau-Stufen unter "Voraussetzungen" und haben Sie Geduld mit sich selbst. Dieser Kurs benötigt immer zuerst ein paar Lektionen, bis Sie sich an den Stil des Kursleitenden und an die Schrittfolgen gewöhnt haben. Doch wenn Sie am Ball bleiben, werden Sie sehen, dass Dance bei Ihnen schon bald viele Glücksgefühle auslöst.</p>
Voraussetzung	Dies ist ein Kurs mit Niveau "Mittel". Sowohl geeignet für Einsteiger, die Freude am Tanzen haben, als auch Teilnehmende mit Dance Aerobic Erfahrung. Die Choreographie ist immer aufbauend und in jeder Lektion wird jeder einzelne Schritt geübt, bevor die Schritte zu einer fertigen Choreographie zusammengehängt werden. Ein Einstieg ist also jederzeit möglich.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie verbessern Ihre Ausdauer, Koordination, Rhythmus und Ihr Körpergefühl.
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	26.08.2020 - 23.12.2020 / E_1405622
Zeit	19:10 - 20:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Dance

Preis CHF 360.00

Durchführungsort Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Mi	26.08.2020	19:10 - 20:00
2	Mi	02.09.2020	19:10 - 20:00
3	Mi	09.09.2020	19:10 - 20:00
4	Mi	16.09.2020	19:10 - 20:00
5	Mi	23.09.2020	19:10 - 20:00
6	Mi	30.09.2020	19:10 - 20:00
7	Mi	07.10.2020	19:10 - 20:00
8	Mi	14.10.2020	19:10 - 20:00
9	Mi	21.10.2020	19:10 - 20:00
10	Mi	28.10.2020	19:10 - 20:00
11	Mi	04.11.2020	19:10 - 20:00
12	Mi	11.11.2020	19:10 - 20:00
13	Mi	18.11.2020	19:10 - 20:00
14	Mi	25.11.2020	19:10 - 20:00
15	Mi	02.12.2020	19:10 - 20:00
16	Mi	09.12.2020	19:10 - 20:00
17	Mi	16.12.2020	19:10 - 20:00
18	Mi	23.12.2020	19:10 - 20:00