



# 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 Koordination</li><li>• Cool Down und Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumba 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>Zusatzinfo</b>	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: <a href="http://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a>
<b>Datum</b>	28.08.2020 - 18.12.2020 / E_1406051
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 340.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62  
Hofwiesenstrasse 350 kundenservice-center@gmz.migros.ch  
8050 Zürich [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Zumba®

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	28.08.2020	12:10 - 13:00
	2 Fr	04.09.2020	12:10 - 13:00
	3 Fr	11.09.2020	12:10 - 13:00
	4 Fr	18.09.2020	12:10 - 13:00
	5 Fr	25.09.2020	12:10 - 13:00
	6 Fr	02.10.2020	12:10 - 13:00
	7 Fr	09.10.2020	12:10 - 13:00
	8 Fr	16.10.2020	12:10 - 13:00
	9 Fr	23.10.2020	12:10 - 13:00
	10 Fr	30.10.2020	12:10 - 13:00
	11 Fr	06.11.2020	12:10 - 13:00
	12 Fr	13.11.2020	12:10 - 13:00
	13 Fr	20.11.2020	12:10 - 13:00
	14 Fr	27.11.2020	12:10 - 13:00
	15 Fr	04.12.2020	12:10 - 13:00
	16 Fr	11.12.2020	12:10 - 13:00
	17 Fr	18.12.2020	12:10 - 13:00