



# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

### 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

- Warm-up
- Grundschrte 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#) .

### Datum

25.08.2020 - 27.10.2020 / E\_1406453

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Di

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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





# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

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

**Preis** CHF 175.00

**Durchführungsort** Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	25.08.2020	09:30 - 10:20
	2 Di	01.09.2020	09:30 - 10:20
	3 Di	08.09.2020	09:30 - 10:20
	4 Di	15.09.2020	09:30 - 10:20
	5 Di	22.09.2020	09:30 - 10:20
	6 Di	29.09.2020	09:30 - 10:20
	7 Di	06.10.2020	09:30 - 10:20
	8 Di	13.10.2020	09:30 - 10:20
	9 Di	20.10.2020	09:30 - 10:20
	10 Di	27.10.2020	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

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

