



Zumba / Sommerkurs

Beschreibung	Die Zumba 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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie hier .
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung• Cool Down und Stretching
Voraussetzung	Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas 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	<ul style="list-style-type: none">• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link:_Kurs-Sharing-Angebot• 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: qualitop.ch
Datum	03.08.2020 - 07.08.2020 / E_1408717
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mo;Mi;Fr
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 48.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel
Klubschule Migros Basel-Gundelitor	Tel. +41 58 575 87 00
Jurastrasse 4 4053 Basel	klubschule@migrosbasel.ch klubschule.ch



Zumba / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.08.2020	19:00 - 19:50
	2 Mi	05.08.2020	19:00 - 19:50
	3 Fr	07.08.2020	19:00 - 19:50