



# 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
- Grundschrirte 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.](#)

### Datum

11.08.2020 - 27.10.2020 / E\_1409847

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

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

### Preis

CHF 175.00

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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





# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	11.08.2020	09:30 - 10:20
2 Di	18.08.2020	09:30 - 10:20
3 Di	25.08.2020	09:30 - 10:20
4 Di	01.09.2020	09:30 - 10:20
5 Di	08.09.2020	09:30 - 10:20
6 Di	22.09.2020	09:30 - 10:20
7 Di	29.09.2020	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 Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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

