



Zumba Gold

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	07.08.2020 - 23.10.2020 / E_1411911
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 210.00

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Zumba Gold

Durchführungsort Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.08.2020	09:00 - 09:50
	2 Fr	14.08.2020	09:00 - 09:50
	3 Fr	21.08.2020	09:00 - 09:50
	4 Fr	28.08.2020	09:00 - 09:50
	5 Fr	04.09.2020	09:00 - 09:50
	6 Fr	11.09.2020	09:00 - 09:50
	7 Fr	18.09.2020	09:00 - 09:50
	8 Fr	25.09.2020	09:00 - 09:50
	9 Fr	02.10.2020	09:00 - 09:50
	10 Fr	09.10.2020	09:00 - 09:50
	11 Fr	16.10.2020	09:00 - 09:50
	12 Fr	23.10.2020	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

