



# Zumba Gold

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up</li><li>• Grundschrirte verschiedener lateinamerikanischer Tanzstile erlernen</li><li>• Tanzen zur Entwicklung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit</li><li>• Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers</li><li>• Cool down und Stretching</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen
<b>Lernziele</b>	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.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	12.08.2020 - 14.10.2020 / E_1417481
<b>Zeit</b>	15:00 - 15:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 175.00

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Zumba Gold

## Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

## Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	12.08.2020	15:00 - 15:50
2 Mi	19.08.2020	15:00 - 15:50
3 Mi	26.08.2020	15:00 - 15:50
4 Mi	02.09.2020	15:00 - 15:50
5 Mi	09.09.2020	15:00 - 15:50
6 Mi	16.09.2020	15:00 - 15:50
7 Mi	23.09.2020	15:00 - 15:50
8 Mi	30.09.2020	15:00 - 15:50
9 Mi	07.10.2020	15:00 - 15:50
10 Mi	14.10.2020	15:00 - 15:50

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

