



Zumba

Beschreibung	Die 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.
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.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	12.08.2020 - 28.10.2020 / E_1419467
Zeit	16:00 - 16:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 210.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	12.08.2020	16:00 - 16:50
	2 Mi	19.08.2020	16:00 - 16:50
	3 Mi	26.08.2020	16:00 - 16:50
	4 Mi	02.09.2020	16:00 - 16:50
	5 Mi	09.09.2020	16:00 - 16:50
	6 Mi	16.09.2020	16:00 - 16:50
	7 Mi	23.09.2020	16:00 - 16:50
	8 Mi	30.09.2020	16:00 - 16:50
	9 Mi	07.10.2020	16:00 - 16:50
	10 Mi	14.10.2020	16:00 - 16:50
	11 Mi	21.10.2020	16:00 - 16:50
	12 Mi	28.10.2020	16:00 - 16:50