



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.
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	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	31.10.2020 - 30.01.2021 / E_1421949
Zeit	09:30 - 10:20 h
Wochentage	Sa
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 192.00
Durchführungsort	Schloss, 9320 Arbon

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	31.10.2020	09:30 - 10:20
	2 Sa	07.11.2020	09:30 - 10:20
	3 Sa	14.11.2020	09:30 - 10:20
	4 Sa	21.11.2020	09:30 - 10:20
	5 Sa	28.11.2020	09:30 - 10:20
	6 Sa	05.12.2020	09:30 - 10:20
	7 Sa	12.12.2020	09:30 - 10:20
	8 Sa	19.12.2020	09:30 - 10:20
	9 Sa	09.01.2021	09:30 - 10:20
	10 Sa	16.01.2021	09:30 - 10:20
	11 Sa	23.01.2021	09:30 - 10:20
	12 Sa	30.01.2021	09:30 - 10:20