



Zumba



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

01.09.2021 - 02.02.2022 / E_1510830

Zeit

19:05 - 19:55 h

Wochentage

Mi

Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 336.00

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	01.09.2021	19:05 - 19:55
	2 Mi	08.09.2021	19:05 - 19:55
	3 Mi	15.09.2021	19:05 - 19:55
	4 Mi	22.09.2021	19:05 - 19:55
	5 Mi	29.09.2021	19:05 - 19:55
	6 Mi	06.10.2021	19:05 - 19:55
	7 Mi	13.10.2021	19:05 - 19:55
	8 Mi	20.10.2021	19:05 - 19:55
	9 Mi	27.10.2021	19:05 - 19:55
	10 Mi	03.11.2021	19:05 - 19:55
	11 Mi	10.11.2021	19:05 - 19:55
	12 Mi	17.11.2021	19:05 - 19:55
	13 Mi	24.11.2021	19:05 - 19:55
	14 Mi	01.12.2021	19:05 - 19:55
	15 Mi	08.12.2021	19:05 - 19:55
	16 Mi	15.12.2021	19:05 - 19:55
	17 Mi	22.12.2021	19:05 - 19:55
	18 Mi	12.01.2022	19:05 - 19:55
	19 Mi	19.01.2022	19:05 - 19:55
	20 Mi	26.01.2022	19:05 - 19:55
	21 Mi	02.02.2022	19:05 - 19:55