



Zumba Toning



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Zumba Toning wird Tanz und Fitness mit Kräftigungselementen (Toning) ergänzt. Sie tanzen die schwungvollen Zumba-Rhythmen wie zum Beispiel Salsa-, Cumbia-, Merenge- oder Reggaeton und intensivieren die Bewegungen mit den Zumba Sticks. Die Zumba Sticks tönen angenehm wie Sambabälle, und das zusätzliche, leichte Gewicht macht das Workout noch interessanter, formt und strafft den Körper.

Inhalt

- Warm-up Grundschriffe 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.

Lernziele

Durch die anregende Mischung aus Zumba und Toning fördern Sie Ihre Koordination und Kraft. Sie lernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Übungen, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden. Das Auspowern zu Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune.

Datum

18.08.2021 - 22.12.2021 / E_1512513

Zeit

20:10 - 21:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	20:10 - 21:00
2 Mi	25.08.2021	20:10 - 21:00
3 Mi	01.09.2021	20:10 - 21:00
4 Mi	08.09.2021	20:10 - 21:00
5 Mi	15.09.2021	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Zumba Toning



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mi	22.09.2021	20:10 - 21:00
7 Mi	29.09.2021	20:10 - 21:00
8 Mi	06.10.2021	20:10 - 21:00
9 Mi	13.10.2021	20:10 - 21:00
10 Mi	20.10.2021	20:10 - 21:00
11 Mi	27.10.2021	20:10 - 21:00
12 Mi	03.11.2021	20:10 - 21:00
13 Mi	10.11.2021	20:10 - 21:00
14 Mi	17.11.2021	20:10 - 21:00
15 Mi	24.11.2021	20:10 - 21:00
16 Mi	01.12.2021	20:10 - 21:00
17 Mi	15.12.2021	20:10 - 21:00
18 Mi	22.12.2021	20:10 - 21:00