



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 Koordination• 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 Zumba 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	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch
Datum	11.02.2022 - 29.04.2022 / E_1545158
Zeit	13:10 - 14:00 h
Wochentage	Fr
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 220.00
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon Hofwiesenstrasse 350

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 kundenservice-center@gmz.migros.ch
8050 Zürich klubschule.ch





Zumba®

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	11.02.2022	13:10 - 14:00
	2 Fr	18.02.2022	13:10 - 14:00
	3 Fr	25.02.2022	13:10 - 14:00
	4 Fr	04.03.2022	13:10 - 14:00
	5 Fr	11.03.2022	13:10 - 14:00
	6 Fr	18.03.2022	13:10 - 14:00
	7 Fr	25.03.2022	13:10 - 14:00
	8 Fr	01.04.2022	13:10 - 14:00
	9 Fr	08.04.2022	13:10 - 14:00
	10 Fr	22.04.2022	13:10 - 14:00
	11 Fr	29.04.2022	13:10 - 14:00

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

