



Zumba Gold®

Beschreibung	Zumba Gold ist die einfachste Form von Zumba und eignet sich speziell für motivierte Tanz-Einsteigerinnen und Tanzeinsteiger sowie für Personen, die ihre Koordination und Kondition schrittweise aufbauen wollen. Das Tempo und die Moves sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppen angepasst. Zumba Gold bietet wie Zumba ein Ganzkörpertraining zu Rhythmen lateinamerikanischer Musik. Mit viel Spass werden einfache Choreografien einstudiert und dabei Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Grundschrirte 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	Sie erlernen einfache Tanzschritte und können sich zu lateinamerikanischer Musik rhythmisch bewegen. Dadurch, dass Sie immer in Bewegung sind, verbessern Sie Ihre Ausdauer und erhöhen Ihren Energieverbrauch. Durch die Ganzkörperbewegungen wird Ihre gesamte Muskulatur kräftiger und zugleich lockerer. Durch das Erlernen neuer Bewegungsabläufe verbessern Sie auch Ihre geistige Fitness.
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	08.02.2022 - 26.04.2022 / E_1545213
Zeit	16:20 - 17:10 h
Wochentage	Di
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 240.00
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 Gold®

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.02.2022	16:20 - 17:10
	2 Di	15.02.2022	16:20 - 17:10
	3 Di	22.02.2022	16:20 - 17:10
	4 Di	01.03.2022	16:20 - 17:10
	5 Di	08.03.2022	16:20 - 17:10
	6 Di	15.03.2022	16:20 - 17:10
	7 Di	22.03.2022	16:20 - 17:10
	8 Di	29.03.2022	16:20 - 17:10
	9 Di	05.04.2022	16:20 - 17:10
	10 Di	12.04.2022	16:20 - 17:10
	11 Di	19.04.2022	16:20 - 17:10
	12 Di	26.04.2022	16:20 - 17:10

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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

