



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.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	01.03.2022 - 03.05.2022 / E_1545909
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 175.00
Durchführungsort	Wir haben keine Duschkmöglichkeiten.

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	01.03.2022	18:00 - 18:50
	2 Di	08.03.2022	18:00 - 18:50
	3 Di	15.03.2022	18:00 - 18:50
	4 Di	22.03.2022	18:00 - 18:50
	5 Di	29.03.2022	18:00 - 18:50
	6 Di	05.04.2022	18:00 - 18:50
	7 Di	12.04.2022	18:00 - 18:50
	8 Di	19.04.2022	18:00 - 18:50
	9 Di	26.04.2022	18:00 - 18:50
	10 Di	03.05.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

