



# 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.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### 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

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

22.11.2021 - 31.01.2022 / E\_1549723

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 175.00

### Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

**Klubschule Migros Bern**  
**Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30  
[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Zumba



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.11.2021	19:00 - 19:50
2 Mo	29.11.2021	19:00 - 19:50
3 Mo	06.12.2021	19:00 - 19:50
4 Mo	13.12.2021	19:00 - 19:50
5 Mo	20.12.2021	19:00 - 19:50
6 Mo	03.01.2022	19:00 - 19:50
7 Mo	10.01.2022	19:00 - 19:50
8 Mo	17.01.2022	19:00 - 19:50
9 Mo	24.01.2022	19:00 - 19:50
10 Mo	31.01.2022	19:00 - 19:50