



Zumba Gold



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und eignet sich speziell für Ältere, aber auch für Personen, die ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen wollen. Das Tempo und die Moves sind gezielt auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppen angepasst. Zumba Gold bietet wie Zumba ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Mit viel Spass werden leichte Choreografien einstudiert, und Sie stärken dabei Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System.

Inhalt

- 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

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

07.01.2022 - 08.07.2022 / E_1552076

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 400.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba Gold



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.01.2022	09:00 - 09:50
	2 Fr	14.01.2022	09:00 - 09:50
	3 Fr	21.01.2022	09:00 - 09:50
	4 Fr	28.01.2022	09:00 - 09:50
	5 Fr	04.02.2022	09:00 - 09:50
	6 Fr	11.02.2022	09:00 - 09:50
	7 Fr	18.02.2022	09:00 - 09:50
	8 Fr	25.02.2022	09:00 - 09:50
	9 Fr	04.03.2022	09:00 - 09:50
	10 Fr	11.03.2022	09:00 - 09:50
	11 Fr	18.03.2022	09:00 - 09:50
	12 Fr	25.03.2022	09:00 - 09:50
	13 Fr	01.04.2022	09:00 - 09:50
	14 Fr	08.04.2022	09:00 - 09:50
	15 Fr	22.04.2022	09:00 - 09:50
	16 Fr	29.04.2022	09:00 - 09:50
	17 Fr	06.05.2022	09:00 - 09:50
	18 Fr	13.05.2022	09:00 - 09:50
	19 Fr	20.05.2022	09:00 - 09:50
	20 Fr	03.06.2022	09:00 - 09:50
	21 Fr	10.06.2022	09:00 - 09:50
	22 Fr	17.06.2022	09:00 - 09:50
	23 Fr	24.06.2022	09:00 - 09:50
	24 Fr	01.07.2022	09:00 - 09:50
	25 Fr	08.07.2022	09:00 - 09:50