



Zumba® - Onlinekurs



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.
- Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt.

Inhalt

- Warm up
- Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Koordination
- Cool Down und Stretching

Voraussetzung

- Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
- Dieser Kurs finden online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher, damit Sie die Anweisungen und die Musik gut hören können. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen kann und um mit Ihnen vor oder nach der Lektion zu kommunizieren.
- Sie benötigen für die Lektion genügend Platz.

Lernziele

- 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

Datum

04.01.2022 - 25.01.2022 / E_1559787

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 60.00

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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





Zumba® - Onlinekurs



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Online

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.01.2022	18:00 - 18:50
2 Di	11.01.2022	18:00 - 18:50
3 Di	18.01.2022	18:00 - 18:50
4 Di	25.01.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

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

