



# 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.

### Zielgruppe

Männer und Frauen

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

07.06.2022 - 15.11.2022 / E\_1589536

### Zeit

09:30 - 10:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

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

### Preis

CHF 175.00

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Zumba Gold



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	07.06.2022	09:30 - 10:20
2 Di	14.06.2022	09:30 - 10:20
3 Di	21.06.2022	09:30 - 10:20
4 Di	28.06.2022	09:30 - 10:20
5 Di	05.07.2022	09:30 - 10:20
6 Di	16.08.2022	09:30 - 10:20
7 Di	23.08.2022	09:30 - 10:20
8 Di	18.10.2022	09:30 - 10:20
9 Di	25.10.2022	09:30 - 10:20
10 Di	15.11.2022	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

