



Zumba - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuworken oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 5. November 2022 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

Inhalt

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 ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos

Voraussetzung

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Ab 16 Jahren.

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Zumba

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Zumba

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

05.11.2022 / E_1609568

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	12:00 - 12:50