



Zumba

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 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: qualitop.ch

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.

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

Zusatzinfo

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

Datum

05.01.2023 - 13.07.2023 / E_1616418

Zeit

19:30 - 20:20 h

Wochentage

Do

Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 520.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	05.01.2023	19:30 - 20:20
	2 Do	12.01.2023	19:30 - 20:20
	3 Do	19.01.2023	19:30 - 20:20
	4 Do	26.01.2023	19:30 - 20:20
	5 Do	02.02.2023	19:30 - 20:20
	6 Do	09.02.2023	19:30 - 20:20
	7 Do	16.02.2023	19:30 - 20:20
	8 Do	23.02.2023	19:30 - 20:20
	9 Do	02.03.2023	19:30 - 20:20
	10 Do	09.03.2023	19:30 - 20:20
	11 Do	16.03.2023	19:30 - 20:20
	12 Do	23.03.2023	19:30 - 20:20
	13 Do	30.03.2023	19:30 - 20:20
	14 Do	13.04.2023	19:30 - 20:20
	15 Do	20.04.2023	19:30 - 20:20
	16 Do	27.04.2023	19:30 - 20:20
	17 Do	04.05.2023	19:30 - 20:20
	18 Do	11.05.2023	19:30 - 20:20
	19 Do	25.05.2023	19:30 - 20:20
	20 Do	01.06.2023	19:30 - 20:20
	21 Do	08.06.2023	19:30 - 20:20
	22 Do	15.06.2023	19:30 - 20:20
	23 Do	22.06.2023	19:30 - 20:20
	24 Do	29.06.2023	19:30 - 20:20
	25 Do	06.07.2023	19:30 - 20:20
	26 Do	13.07.2023	19:30 - 20:20