



Fitness Dance

Beschreibung	Fitness Dance verbindet funktionelle Bewegungen mit verschiedenen Tanzstilrichtungen. Der Kursleiter zeigt leicht nachvollziehbare Bewegungen vor und kennt auch die entsprechenden Ausführungsvarianten, damit Sie von Lektion zu Lektion fitter werden. Die im Unterricht eingesetzte Musik wird hauptsächlich aus Latin Musik bestehen und mit anderen Musikstile wie zum Beispiel Jazz, Rock 'n Roll oder African kombiniert. Mit einfachen Tanzschritten ist Fitness Dance das perfekte Programm, um leicht in Form zu kommen und die Bewegungsfreude zu spüren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up: Das Herz-Kreislaufsystem wird vorbereitet und die Gelenke mobilisiert.• Challenge: Ein Workout mit funktionellen Übungen schafft eine optimale Basis fürs Tanzen - der Fokus liegt auf Rumpfstabilisation und Gleichgewicht.• Cardio Booster: Sie erhöhen ihre Herzfrequenz und bereiten sich optimal auf das bevorstehende Intervall-Training vor.• Kraftteil: Gezielte Kraftübungen führen zur Stärkung des ganzen Körpers.• Cooldown: Ihr Puls beruhigt sich langsam wieder.• Stretching: Das Ziel ist, die Beweglichkeit zu erhalten. Die Muskulatur, die beansprucht wurde, wird gedehnt. Muskulatur, die beansprucht wurde, wird gedehnt.
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
Zielgruppe	Alle
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Ein effizientes Intervall-Training steigert Ihr Fitness-Level.• Sie werden tanzend fit: Fitness Dance verbessert die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit, wie auch Ihre Ausdauer und Beweglichkeit.• Sie erleben jede Menge Spass und gehen danach beschwingt durch den Alltag.
Zusatzinfo	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
Datum	10.01.2023 - 04.04.2023 / E_1618716
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Di
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Fitness Dance

Preis CHF 192.00

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	10.01.2023	18:00 - 18:50
	2 Di	17.01.2023	18:00 - 18:50
	3 Di	24.01.2023	18:00 - 18:50
	4 Di	31.01.2023	18:00 - 18:50
	5 Di	07.02.2023	18:00 - 18:50
	6 Di	14.02.2023	18:00 - 18:50
	7 Di	21.02.2023	18:00 - 18:50
	8 Di	07.03.2023	18:00 - 18:50
	9 Di	14.03.2023	18:00 - 18:50
	10 Di	21.03.2023	18:00 - 18:50
	11 Di	28.03.2023	18:00 - 18:50
	12 Di	04.04.2023	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

