



# Fitness Dance



## Garantierte Durchführung

### 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

- 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

- 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](http://qualitop.ch)

### Datum

21.10.2022 - 20.01.2023 / E\_1620219

### Zeit

10:40 - 11:30 h

### Wochentage

Fr

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





# Fitness Dance



## Garantierte Durchführung

**Preis** CHF 192.00

**Durchführungsort** Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	21.10.2022	10:40 - 11:30
	2 Fr	28.10.2022	10:40 - 11:30
	3 Fr	04.11.2022	10:40 - 11:30
	4 Fr	11.11.2022	10:40 - 11:30
	5 Fr	18.11.2022	10:40 - 11:30
	6 Fr	25.11.2022	10:40 - 11:30
	7 Fr	02.12.2022	10:40 - 11:30
	8 Fr	09.12.2022	10:40 - 11:30
	9 Fr	16.12.2022	10:40 - 11:30
	10 Fr	06.01.2023	10:40 - 11:30
	11 Fr	13.01.2023	10:40 - 11:30
	12 Fr	20.01.2023	10:40 - 11:30