



# Zumba Gold



## Cours garanti

### Description

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.

### Contenu

- Warm-up
- Grundschriffe verschiedener lateinamerikanischer Tanzstile erlernen
- Tanzen zur Entwicklung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers
- Cool down und Stretching

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Männer und Frauen

### Objectifs

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.

### Etapas suivantes

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

### Date

26.02.2020 - 14.10.2020 / E\_1378049

### Horaire

10:00 - 10:50 h

### Jours

Me

### Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 227.50

### Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Zumba Gold



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	26.02.2020	10:00 - 10:50
	2 Me	04.03.2020	10:00 - 10:50
	3 Me	11.03.2020	10:00 - 10:50
	4 Me	12.08.2020	10:00 - 10:50
	5 Me	19.08.2020	10:00 - 10:50
	6 Me	26.08.2020	10:00 - 10:50
	7 Me	02.09.2020	10:00 - 10:50
	8 Me	09.09.2020	10:00 - 10:50
	9 Me	16.09.2020	10:00 - 10:50
	10 Me	23.09.2020	10:00 - 10:50
	11 Me	30.09.2020	10:00 - 10:50
	12 Me	07.10.2020	10:00 - 10:50
	13 Me	14.10.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

