



# Zumba



## Cours garanti

### Description

Die Zumba 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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie [hier](#) .

### Contenu

- Warm up
- Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung
- Cool Down und Stretching

### Prérequis

Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Objectifs

- 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

### Informations supplémentaires

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: \\_Kurs-Sharing-Angebot](#)
- 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](#)

### Date

12.02.2020 - 30.09.2020 / E\_1397528

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Me

### Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 192.00

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

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Zumba



## Cours garanti

### Lieu du cours

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	12.02.2020	19:00 - 19:50
2 Me	19.02.2020	19:00 - 19:50
3 Me	26.02.2020	19:00 - 19:50
4 Me	11.03.2020	19:00 - 19:50
5 Me	12.08.2020	19:00 - 19:50
6 Me	19.08.2020	19:00 - 19:50
7 Me	26.08.2020	19:00 - 19:50
8 Me	02.09.2020	19:00 - 19:50
9 Me	09.09.2020	19:00 - 19:50
10 Me	16.09.2020	19:00 - 19:50
11 Me	23.09.2020	19:00 - 19:50
12 Me	30.09.2020	19:00 - 19:50