



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
- Grundschnitte 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

10.08.2020 - 19.10.2020 / E_1407157

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 175.00

Lieu du cours

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Zumba Gold



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 1 Lu | 10.08.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 2 Lu | 17.08.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 3 Lu | 24.08.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 4 Lu | 31.08.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 5 Lu | 07.09.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 6 Lu | 14.09.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 7 Lu | 28.09.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 8 Lu | 05.10.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 9 Lu | 12.10.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 10 Lu | 19.10.2020 | 18:00 - 18:50 |