



Zumba

| | |
|-------------------------|--|
| Description | Die 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. |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• 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. |
| Groupe cible | Männer und Frauen ab 16 Jahren |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• 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 |
| Etapas suivantes | <ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit. |
| Date | 12.08.2020 - 28.10.2020 / E_1419467 |
| Horaire | 16:00 - 16:50 h |
| Jours | Me |
| Durée | 12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 210.00 |
| Lieu du cours | Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern |

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Zumba

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| Dates | Jour | Date | Heures |
| | 1 Me | 12.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 2 Me | 19.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 3 Me | 26.08.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 4 Me | 02.09.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 5 Me | 09.09.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 6 Me | 16.09.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 7 Me | 23.09.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 8 Me | 30.09.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 9 Me | 07.10.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 10 Me | 14.10.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 11 Me | 21.10.2020 | 16:00 - 16:50 |
| | 12 Me | 28.10.2020 | 16:00 - 16:50 |