

Zumba®

Zumba ist PARTY und SPASS!! Zumba ist ein Latino-Lebensgefühl!

Das von Party und Spaß inspirierte Tanz- und Fitnessprogramm wird mit südamerikanischer und internationaler Musik und verschiedenen Tanzstilen ausgeübt. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Die Zumba®-Fitness-Party verbindet schnellere und langsamere Rythmen und Bewegungsabläufe zu einem Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet.

Tanzbewegungen und –schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf spezifische Körperregionen und Muskelgruppen ab wie z.B. Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauch und nicht zuletzt als wichtigster Bestandteil: das Herz.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Nichttänzer und Fitnessneulinge werden sich auf Anhieb wohl fühlen. Allen Teilnehmern wird es leicht gemacht, sich zu entspannen, auf die Musik einzulassen und die Party in vollen Zügen zu genießen.

Was Du für Zumba® brauchst

- lockere, bequeme Kleidung
- rutschfeste Strümpfe oder Workoutschuhe
- Schweißbänder

Zumba® Kursleitung

[Kurszeiten siehe Stundenplan](#)

- [Suzan](#)