

INFORMATIONSBLETT FOLGE 436

ZUMBA®

Die Latino-Fitness-Party!

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Langsamere und schnellere Rhythmen aus Salsa, Merengue, CalypsoReggaeton, Cumbia, Flamenco, Cha Cha Cha, Tango, orientalischem Tanz uvm. wechseln einander ab und werden zu einem effektiven Intervalltraining kombiniert. ZUMBA® Fitness ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner. Alles was du mitbringen solltest ist Spaß an Bewegung und Musik.

Was macht Zumba® so einzigartig?

- **Zumba® ist Spaß...** Ein Trainingsprogramm, welches man jeden Tag machen möchte, weil man sich dabei einfach gut fühlt!
- **Es ist anders...** Die Bewegungen, die Schritte, die mitreißende Musik machen gute Laune und man denkt dabei eher an Urlaub als an ein Workout.

Es ist sehr effektiv... Dieses Training ist nicht nur eines der effektivsten aufgrund des hohen Kalorienverbauches und der gezielten körperformenden Bewegungen, es macht vor allem Spaß und wirkt damit höchst positiv auf Körper und Geist

