info489

UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 489

ZUMBA + SCHONENDE BAUCH-BEIN-PO-ÜBUNGEN

Zumba Fitness^®^ ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik von Grammy-Gewinnern mit ansteckenden Moves aus "Fitnesspartyprogrammen" kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig!
Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba Programm zum größten -- und erfolgreichsten -- Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Über 12 Millionen Menschen aller Fitnessstufen, Größen und Altersgruppen nehmen wöchentlich an Zumba Kursen an über 110,000 Standorten in mehr als 125 Ländern teil.
Die Vorteile von Zumba:

- es ist leicht
- es macht Spaß
- es ist effektiv!
  Im Anschluss an unsere Zumba-Einheit machen wir noch einige schonende Bauch-Bein-Po-Übungen. Dabei wird auf die **individuelle Fitness und Tagesverfassung** Rücksicht genommen!
  Mitzubringen:

- genug Wasser
- Sportkleidung
- ein kleines Handtuch
- eventuell großes Handtuch oder Yogamatte
- viel gute Laune!

Wien, im Februar 2012/info489