info513

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

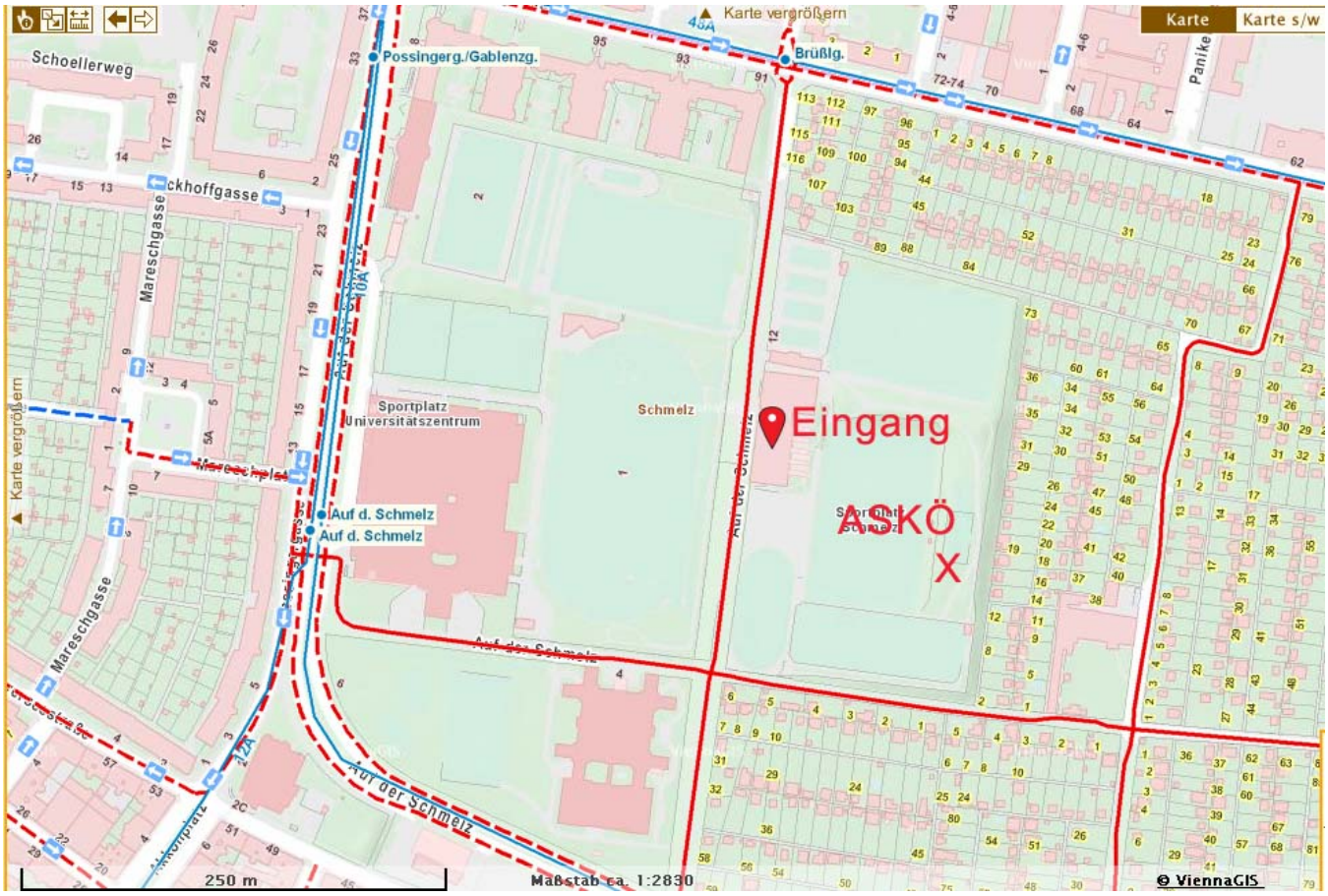
universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 513

BEACHZUMBA®

Das Fitness-Tanz-Workout im Sand!

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Beim Zumba werden die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Flamenco, Cumbia oder Reggaeton ausgeführt.
Neben den Grundschritten zu den jeweiligen Rhythmen, werden auf die Musik abgestimmte Choreographien erlernt.
Beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungen und die damit verbundenen schnellen Fortschritte ist der Spaßfaktor besonders hoch.
Beach-ZUMBA wird im Sand getanzt, dadurch kommt richtiges Urlaubsfeeling auf und Stress und überflüssige Pfunde werden einfach „weggetanzt". Dein Körper wird gestrafft und deine Kondition verbessert.
Du musst nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner. Alles was du mitbringen solltest ist Spaß an Bewegung und Musik.
Du brauchst keine besondere Ausrüstung, denke jedoch daran, dass Beach-ZUMBA unter freien Himmel stattfindet, d.h. dem Wetter angepasste, bequeme, atmungsaktive Kleidung, Sonnencreme, Wasserflasche , gegebenenfalls Kopfbedeckung als Schutz vor der Sonne, etc. nicht vergessen.
Let's dance!



ZUMBA

Hottest Latin Dance Workout