

Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Die Tanzbewegungen verbessern die Kondition und fördern den Muskelaufbau am ganzen Körper.

Da man im Zumba® zu jeder Lieder-Richtung mit Grundsritten arbeitet, kann man jederzeit einsteigen und mitmachen.

Das Zumba®-Programm ist einzigartig, weil:

- Es Spass macht. In den Zumba®-Stunden schafft man bewusst eine Partystimmung. Die Idee hierbei liegt darin, dass man „weg von den eintönigen“ Programmen ein Training absolviert, bei dem die Stunde wie im Flug vergeht und man sich danach richtig toll fühlt.
- Es anders ist! Die mitreissende & fröhliche Musik und die Choreographien lassen euch für eine Stunde die Sorgen vergessen und glücklich sein. Ihr werdet die Stunde sicherlich mit einem Lächeln verlassen.