

Zumba

Ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt und sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung eignet.

Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel das Herz trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen.

Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann.