

ZUMBA

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

Zumba verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert. Es stärkt zudem Arme, Beine, Bauch und Po sowie den wichtigsten Muskel des Körpers: das Herz.

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

**Wann: Samstag, den 20.2.10
16.00 -17.00 Uhr**

**Wer: Doralice Cutrim (aus Brasilien),
Physiotherapeutin**

