

NEU im Gesundheitszentrum – Zumba Fitness

Jeden Montag 20.00 - 21.00 Uhr



Zumba bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spaß haben". Zumba macht Spass! Mit Freunden und Kollegen einen Zumba-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen. Das Gefühl, das bei Zumba entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig!

Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Frauen und Männer, aber auch Kinder können an Zumba Fitness-Kursen teilnehmen.

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Zumba ist anders! Die meisten klassischen Fitness- und Gruppenkurse umfassen repetitive Bewegungsabläufe, die trotz verschiedener Frequenzen, irgendwann langweilig werden. Das dynamische Zumba Fitness-Programm ist anders, es ist sehr abwechslungsreich und zwischen den schnellen und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen.

Auskunft und Anmeldung: Deny Guarner Garcia
Telefon: 079 962 00 89 ab 17.00 bis 22.00
E-Mail: denycuba81@hotmail.com