

What's

ZUMBA®

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 Rythmus, der den Körper kräftigt und formt.

Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung.

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.

Zumba ist heiß, sexy, gefühlvoll und ein aufregendes Training FÜR JEDERMANN UND JEDERFRAU!!!

ES IST SPASS!

Zumba ist die Art der Bewegung die man jeden Tag ausüben möchte!

ES IST ANDERS!

Die Musik ... die Schritte ... die Bewegungen ... das Training ... das Gefühl

ES IST EINFACH!

Zumba ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba beginnen.

ES IST WIRKSAM!

Zumba ist ein Training um den ganzen Körper zu formen und zu festigen. Von Kopf bis Fuß und von innen nach außen.

