

Zumba Kids

In ca. 180 Ländern rund um die Welt nehmen schätzungsweise 15 Millionen Menschen an Zumba-Kursen teil. Ein Zumba-Kurs bringt Leute unterschiedlichster Nationalitäten zusammen, die Spaß am gemeinsamen Training haben. Er ist perfekt für alle und jeden.

Es werden Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität verwendet, Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert. Die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen wie z. B. Merengue, Salsa, Cumbia, Reggeaton etc. packen einen so, dass man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Megaeffektiv! Megaspasß!

Eure Fitnesstrainerin Frau Köster erklärt in jeder Kursstunde die Schritte, ihr tanzt die Choreografien. Nach der Kursstunde sprüht ihr vor Energie und fühlt euch einfach toll.