



Mit

Adriana Zapotitla

Diplomierte Sportlehrerin
Aerobic Instruktorin

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 nachzutun 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.

Zumba ist effektiv! Schon nach einigen Zumba-Stunden merken Sie, dass Zumba Ihre Ausdauer verbessert. Denn es ist und bleibt bei all dem Spaß ein Workout. Einer der großen Trümpfe von Zumba ist, dass der ganze Körper arbeitet: die Beine sind ständig in Bewegung durch die Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte kommt in Schwung.

Zumba bedeutet Kondition aufbauen und Gewicht reduzieren! Fettverbrennung und Muskelaufbau sind für viele Menschen der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur.

Fragen, Rufen Sie uns doch einfach an:

062/922.30.63

KURSORT: Porzellanfabrik, Haupteingang Bleienbachstrasse 12