Zumba



ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

Ein ZUMBA-Kurs – auch ZUMBA Fitness-Party genannt – verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Die „Schnupperparty“ des SC war ein Erfolg, so ist aus dem Verein zu hören. Regelmäßig starten Zumba-Partys mit ein wenig Hintergrundwissen, sehr viel Grundwissen und ganz viel Fitness. Danach geht es weiter mit Zumba-Kursen und ein Zumba-Dauerangebot. Weitere Infos folgen hier im Netz.