



ZUMBA®



„Weck mit dem Speck“ mittwochs, 20.30 Uhr mit Patricia Goncalves

Lass dich mitreisen von Patricia – denn die Portugiesin hat die Latino Rhythmen im Blut!

Zumba ist ideal, um wieder fit zu werden und den überschüssigen Winterspeck zu verbrennen.

Denn: Zumba bedeutet Spaß, ist einfach und effektiv. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die super Musik zu erleben und wie von selbst kommt das Herz-Kreislauf-System in Bewegung.

Jeder übt nach seinen Möglichkeiten! Fatburning garantiert!

Zumba ist einfach und macht Spaß.

Wer es anspruchsvoller mag, kann durch zusätzliche Arm- und Körperbewegungen die Anforderungen an Fitness und Kondition steigern. Nebenbei wird die Muskulatur trainiert, Stress abgebaut und überflüssige Pfunde verbrennt. Zumba ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt.

Vergiss den Workout – mach mit bei der Party!