

SV Blau-Gelb – Neu ZUMBA und ZUMBA GOLD

Probestunde 21. März 2018, 18:00 Uhr, Vereinsheim 1. Stock

Wer bei **ZUMBA** an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform.

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt. Viele Aktive nutzen daher Zumba zum Abnehmen.

Wer nun aber an sanft-rhythmisches Wiegen im Takt denkt, der liegt bei Zumba falsch. Das Intervall-Training macht aus der Zumba-Stunde eine echte Power-Nummer. Die Freude an der Bewegung und die südländische Musik macht die Anstrengung aber viel weniger spürbar.

Zumba ist nicht nur geeignet für Tanz-Profis, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmus Gefühl haben und die sich gerne zu latein-amerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht lernen und bei Lust und Laune sogar zu Hause vor dem DVD-Player nachmachen.

Ein weiterer guter Grund, warum sich ein Zumba-Kurs lohnt, ist, dass Zumba den ganzen Körper trainiert. Man muss also nicht wie beim Joggen, nachdem man (gefühl) einen Halbmarathon gelaufen ist, noch Crunches, Arm- oder Rückenübungen machen. Die Bewegungen beim Zumba sind darauf ausgelegt jede noch so kleine Muskelgruppe in dem Körper zu trainieren. Die Ausdauer wird also nicht nur trainiert, der ganze Körper wird geformt.

ZUMBA GOLD ist ideal für Neueinsteiger, Sportanfänger, Menschen mit ein paar Kilos zu viel und natürlich Senioren.

ZUMBA GOLD ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen.

Die Art der Bewegungen und die Geschwindigkeit wurde auf die Bedürfnisse von aktiven Senioren, Neueinsteiger, Menschen mit ein paar Pfunden zu viel oder auch mit Bewegungseinschränkungen (z.B. nach einem Bandscheibenvorfall) angepasst.

Ebenso eignet sich ZUMBA GOLD für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben.

Spezielle Choreografien stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf und die Koordination. Damit fördert ZUMBA GOLD das aktive Bewältigen von Alltagssituationen und fördert das Wohlbefinden.

Doch auch Gemeinschaft, Spaß und viel Lachen sind Merkmale unserer ZUMBA GOLD -Kurse.

Die Kurse beginnen im April. Nähere Information können erfragt bei der Geschäftsstelle des SV Blau-Gelb, Tel. 06151 781159, oder per Mail: buero@sv-blaugelb.de.