



ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen (**Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Samba, Bellydance, Flamenco, Tango, Bollywood, Bhangra Masala um, hier nur einige Rhythmen zu nennen**) zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und –definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.

Das **ZUMBA®**-Programm ist der effektivste, innovativste und spannendste Workout für jedermann! **ZUMBA®** ist so einzigartig und erfolgreich weil:

- ✚ It's fun! **ZUMBA®** ist ein „verstecktes“ Training, weil die Teilnehmer soviel Spaß dabei haben, dass sie gar nicht merken, dass es ein Training ist. Endlich ein Trainingsprogramm, das man jeden Tag machen möchte und Spaß dabei hat.
- ✚ Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, der Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen -!
- ✚ Es ist einfach! **ZUMBA®** ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. **ZUMBA®'s** einfache Schritte machen es jedem leicht.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem **ZUMBA®**-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um bei **ZUMBA®** erfolgreich mitzumachen. **ZUMBA®** kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert, an einem Gruppenworkout teilzunehmen. Gleichzeitig genießen erfahrene Sportler und Tänzer die Abwechslung – sie können in einer gesunden, heiteren und party-ähnlichen Umgebung trainieren. Alle Teilnehmer fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmer während des Workouts – **man will immer wiederkommen!** –



Bitte mitbringen: Einfache und bequeme, atmungsaktive Kleidung, Turnschuhe mit wenig Profil (Aerobic-Schuhe), bzw. Tanzschuhe (Dance Sneaker), ein Handtuch und genügend Trinkwasser, da man während dieser Stunde sehr viel schwitzt!

Bitte KEINE Lauf- oder Joggingsschuhe, da diese Schuhe zuviel Profil haben und man dann nicht die Twist- und Drehbewegungen korrekt ausführen kann, und dadurch die Kniegelenke zu sehr beansprucht werden, was zu Schmerzen führen kann.

Bitte NICHT BARFUSS oder nur mit STRÜMPFEN zum Workout erscheinen, da die Füße auf dem Boden keinen optimalen Schutz haben, und man sich dadurch Verletzungen zuziehen kann. **Dies dient Ihrer/Eurer eigenen Sicherheit, wer ohne passendes Schuhwerk zum Workout erscheint, kann leider nicht daran teilnehmen.** ☹️

Erfahrt, verbessert und erreicht durch ZUMBA® für Euch und Euren Körper die nachfolgenden Fitnessziele:

- ❖ Ein gestärktes Herz-Kreislauf-System und eine dadurch erhöhte Belastbarkeit
- ❖ Bessere Koordination verschiedener Körperteile
- ❖ Erhöhte motorische Beweglichkeit
- ❖ Das Wohlfühlgefühl und die Ausgeglichenheit beim Tanzen zu toller Musik

Kontakt: Messoda Yahiaoui, Email: messoda.yahiaoui@web.de, Mobil: 0179 / 258 96 58



!!!DITCH THE WORKOUT – JOIN THE PARTY!!!

zin zumba
instructor
network™

ZUMBA® und das Zumba Fitness Logo sind Markenzeichen der Zumba Fitness LLC und werden unter Lizenz genutzt.