

„Zumba Soft“

„Zumba Soft“

In den Herbst tanzen

Zumba® ist bei Tanzfreunden und Fitnessbegeisterten in aller Munde. Das Training basiert auf einer Kombination aus aerobem Fitness-Intervalltraining und Tanz zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, aber auch Koordination sowie Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness und Spaß an der Bewegung.

Zumba® Soft ist besonders für Anfänger gut geeignet, da die Tanzschritte vor jedem Lied genau erklärt werden und sich langsame und schnellere Nummern abwechseln.

Auch Fortgeschrittene werden in diesem Kurs viel Spaß an neuen Choreographien haben und ganz nebenbei mit Schwung Kalorien verbrennen.

- Leiterin:** Sophie Panholzer, Zumba Instructor
Workshop 3: Donnerstag, 07. & 21. Dezember 2017, 17:30-18:30 Uhr
Ort: FEM Süd
Beitrag: € 16,-/Workshop
- Anmeldung:** telefonische Anmeldung unter 60 191/5201