



ZUMBA ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik sowie verschiedenen Tanzstilen. Eine Zumba-Fitness-Party verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Mit ZUMBA könnt ihr euren Körper straffen, Muskeln aufbauen und die Fettverbrennung richtig ankurbeln.

Das tolle ist, bei ZUMBA vergisst man die Anstrengung. Weil Party-Atmosphäre herrscht, achten die Teilnehmer gar nicht mehr darauf, dass sie eigentlich hart trainieren.  
FUN AND EASY TO DO!

Dennoch sollte man beim Training ein paar Regeln beachten: Während der Stunde solltet ihr euch immer wieder mal selbst kontrollieren, ob es euch noch möglich ist sich ohne große Anstrengung zu unterhalten. Denn wir wollen ja im aeroben Bereich trainieren (Fettverbrennung). Es soll niemand überfordert sein - schaltet dann einfach einen Gang zurück.

ZUMBA beinhaltet zahlreiche Bewegungen, die eine gute Kontrolle über den Oberkörper (Bauch und Rücken) erfordern. Achtet auf die Signale eures Körpers, wenn sich die vielen Drehungen und das Hüftwackeln auf den Rücken schlagen. Auch dann gilt: einen Gang zurück.

Sollte jemand Probleme mit den Kniegelenken haben, lasst einfach die vielen Drehungen weg. Wichtig ist auch, dass ihr die Drehungen entweder auf der Ferse oder auf den Zehenspitzen macht. Niemals auf dem ganzen Fuß.

**WICHTIG !** Untrainierte Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Personen mit akuten Wirbelsäulenproblemen, ausgeprägter Beckenbodenschwäche (Organsenkungen) und Schwangere sollen bitte Rücksprache mit dem Arzt halten !!!!

Also, auf geht's und lasst euch so richtig von der Musik und dem Rhythmus treiben.

Daniela Greimel

Tel.: 08081-955740



PS: Sollte jemand ohne Zumba-Erfahrung einsteigen wollen oder zum 1. Mal beim Skiclub mitmachen, bitte unbedingt bei mir telefonisch oder vor Beginn der Stunde melden! Für Mitglieder einmalige Zusatzgebühr von 5 € . Nichtmitglieder zahlen bis Ende 2014 für die Kurskarte 25 €.

[www.skiclub-dorfen.de](http://www.skiclub-dorfen.de)