

Zumba ABC/ Zumba



Zumba mit Daniela Lenzenhuber

Zumba Fitness - Tanz dich Fit!

Mit „Zumba“ schwappt ein neuer Fitnesstrend aus den USA nach Europa und begeistert Menschen aller Altersgruppen

Der bekannte Personal Fitness – Trainer „Beto“ Perez ließ sich von lateinamerikanischer Musik inspirieren und stellte mit der Zumba- Fitness im Jahr 1999 ein neues Workout vor, das Elemente aus Aerobic und Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet.

„Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

Als lizenzierter "Zumba" Trainer bietet Daniela Lenzenhuber aus Füssen bei uns Zumba Kurse an.

Zumba ist nicht nur Fitness, es ist ein Lebensgefühl, ausgedrückt durch Bewegung im Fluss der Musik!

Weitere Informationen zu unserer Zumba-Fitness-Trainerin gibts unter [Daniela Lenzenhuber](#)