



# ZUMBA®

**Fitness**

zumba-tsv@gmx.de

**Das Fitnessprogramm für jede Person und jedes Alter ☺ ☺ ☺**



## Zumba

ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied hat, passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil, eine eigene Choreografie.

Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen Musikstilen wie: **Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Cha-Cha-Cha, Soca, Samba, Axé, Bhangra** und **Hip-Hop**

Zumba wird von Fachleuten als anspruchsvolles Ganzkörpertraining eingeschätzt. Die Angaben zum Kalorienverbrauch unterscheiden sich. Werte zwischen 600 und 1000 kcal können pro Stunde erreicht werden.

Zumba macht Spaß, probiere es aus! ☺

**2x  
kostenlos  
schnuppern  
jederzeit möglich**

\*\*\*\*\*

***Wir freuen uns ☺  
Claudia, Steffi K.,  
Steffi Z.  
& Annegret***