

Name der Gruppe	Zumba
Wann	Montag
Uhrzeit	19:30 Uhr
Ort	DGH Hausen
Trainer	Jonathan, Gaby, Garcia Ortiz
Zielgruppe	Frauen und Männer
Trainingsziele	Spaß an der Bewegung und Tanzen mit Musik
Gruppenbeschreibung	<p>Die Zumba-Stunde ist für alle und jeden, der Spaß am Tanzen, an der Bewegung und an Musik hat!</p> <p>Wir kombinieren lateinamerikanische und internationale Rhythmen und Tanzbewegungen mit einem energischen Ganzkörper-Workout – rund eine Stunde läuft die Musik, ich tanze vor und die Teilnehmer bewegen sich dazu mit der Musik mit. Die Intensität der Bewegungen kann dabei teilweise jeder selbst bestimmen.</p> <p>Zumba trainiert die Ausdauer, stärkt die Muskeln und macht fit, ohne dass man es als „Fitnesstraining“ wahrnimmt.</p> <p>Zum Abschluss gibt es dann ein kurzes Cool-Down und Dehnen.</p>