

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>