TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 10.02.2020 um 18:30-19:30
Titel: Zumba - Fitness
Beim Zumba handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Im Vergleich zur Aerobic ist Zumba jedoch deutlich einfacher zu erlernen: Denn beim Zumba muss keine komplizierte Choreographie einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.
Beim Zumba werden die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Flamenco, Tango oder Mambo ausgeführt. Im Gegensatz zu einem klassischen Tanzkurs werden beim Zumba jedoch nicht die Takte gezählt, sondern man bewegt sich der Musik entsprechend.
Beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungen und die damit verbundenen schnellen Fortschritte ist der Spaßfaktor besonders hoch.