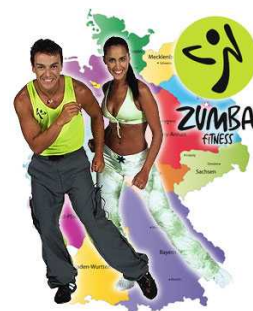




ZUMBA®: das Workout der besonderen Art

ZUMBA® ist - wörtlich betrachtet - der umgangssprachliche spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“ und genau darauf zielt dieses außergewöhnliche Fitnessangebot ab, das in der Fachwelt bereits für viel Aufsehen sorgte. Schon Mitte der 90er Jahre entwickelte der bekannte kolumbianische Fitness-Trainer Beto Perez, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist, die Grundlagen für das heutige moderne ZUMBA®-Fitnessprogramm. Über die letzten Jahre hinweg erreichte ZUMBA® vor allem in den USA einen wahren Kultstatus, da es sowohl Tanz und Fitness, als auch Spaß und kontinuierliche Erfolgserlebnisse in nur einem einzigen Workout vereint.



ZUMBA® basiert auf dem einfachen Prinzip „fun and easy to do“, was soviel bedeutet, wie „Spaß haben und einfach zum mitmachen“. Frauen, Männer und Kinder aus allen Altersgruppen können ohne Vorkenntnisse direkt einsteigen und erfreuen sich bereits nach ein paar Schritten über das Erlebnis aus Aerobic, Intervall-Training sowie Herz- und Kreislaufaktivierung bei heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten. Vorwiegend kommen natürlich lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Samba, Merenque, Calypso, Reggaeton oder Flamenco zum Einsatz, aber auch exotische und orientalische Beats. Bei diesem wirklich heißen Musik-Mix-Workout werden der Körper gestrafft, die Kondition verbessert und überflüssige Pfunde ohne viel Aufwand und Stress einfach „weggetanzt“. Das

Wichtigste dabei ist: alle können entsprechend ihrem individuellen Leistungsstand mitmachen und mit Gleichgesinnten Fitness, Tanz und Spaß verbinden. Ein weiterer Vorteil besteht natürlich in dem überdurchschnittlich hohen Kalorienverbrauch in relativ kurzer Zeit, ohne jedoch das Gefühl eines üblichen zermürbenden Kraft- und Ausdauertrainings zu haben.

Im Gegensatz zu manch anderen Fitnessangeboten hat ZUMBA® erfreulicherweise nichts mit Schicki-Micki-Fitness, Modetrends oder dancefloor-Akrobatik zu tun. Bei jedem Workout wird man von ausgebildeten und autorisierten Trainern (ZUMBA®-Instructors) bei seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gemeinsam geht es motiviert an das Heranführen an höhere Levels. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist dabei sehr leicht erlernbar. Das Geheimnis liegt vielmehr in der besonderen Gestaltung der speziellen Schrittkombinationen, der Intervalle, der Geschwindigkeit und Rhythmik sowie der Bewegungsvielfalt und der musikalischen Abwechslung innerhalb jedes Workouts.



Ergänzende Infos und weiterführende Anleitungen sind auch auf CD's und DVD's erhältlich. Dadurch eignet sich ZUMBA® auch wunderbar für das „Zwischendurch-Workout“ zuhause. ZUMBA® ist grundsätzlich nicht vergleichbar mit anderen Fitnessangeboten und deshalb auch ein international markengeschütztes Fitnessprogramm der ZUMBA® Fitness LLC Florida / USA. Aus Qualitätsgründen darf es ausschließlich von autorisierten und lizenzierten Personen angeboten werden, weshalb man immer auf original ZUMBA®-Qualitätsangebote achten sollte. Sprechen Sie mich an, wenn Sie auch Interesse an offiziellen Zumba®-Kursen für Ihre Einrichtung haben. Ich bin offizielle Zumba®-Instructorin, ausgebildet von ZES Lars Wensink Dance Masters, Apeldoorn, NL.

Ihre Shalimar

Infos gibt es unter www.shalimar-online.de und per Mail: shalimar1001@aol.com

Official Zumba®-Websites: www.zumba.com und www.zumba-fitness-workout.de