

Zumba Fitness®



Zumba Fitness® ist ein Workout, das Ihnen sonst niemand bietet!

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto **“Beto” Perez** entwickelt, einem **bekanntem Fitness-Trainer**, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – **Cumbia, Salsa, Samba und Merengue** – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den **heißen Tanzschritten**, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Seit Beto **Zumba Fitness®** 1999 in die USA brachte, ist es zu einem Kult geworden, der **Tanz und Fitness** vereint. Der Zumba®-Kult hat sich schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.

Das [Workout](#) basiert auf dem Prinzip **„FUN AND EASY TO DO“**. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zur **Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben**. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur **Fitness-Sensation**, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.



It's fun!

Tanz mit uns zu den lateinamerikanischen Rhythmen und hab Spaß. Du merkst gar nicht, dass du Sport machst. Du wirst nicht aufhören wollen. ZUMBA ist eine große Party.

It's different!

Musik, Schritte, Gefühl, ... alles ist anders!

It's easy!

Mach mit, unabhängig von Kondition, Geschlecht oder Alter. ZUMBA ist einfach!

It's effective!

ZUMBA ist in Intervall-Training, wo sich schnellere und langsamere Rhythmen abwechseln, man verbraucht also mehr Kalorien als bei anderen Fitness-Stunden. Hol dir deine Sommer-Figur!

Neugierig auf mehr?

http://www.youtube.com/watch?v=g_2X59Cycrc&feature=relmfu

<http://www.youtube.com/watch?v=ra1kQED6S5w&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=cZxU4eWG4dk&feature=relmfu>