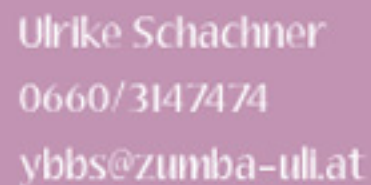
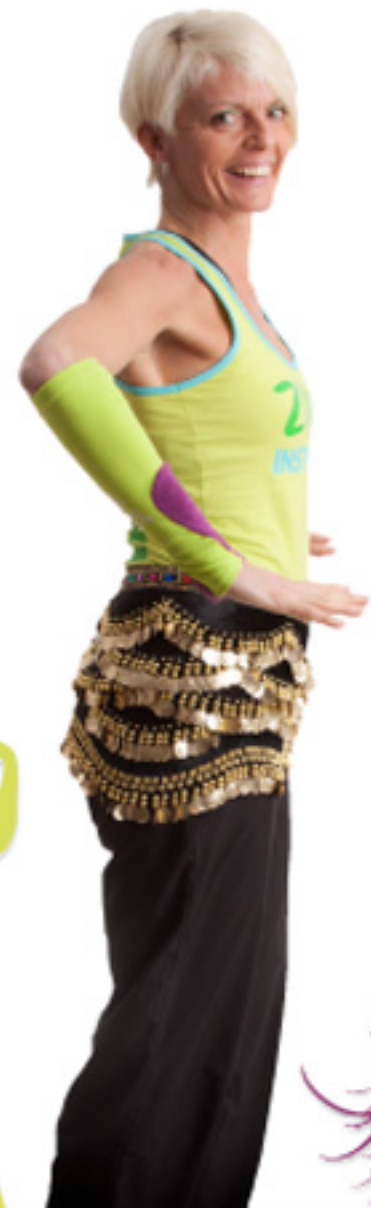




ZUMBA ist nicht nur tanzen,
es ist einfach nur Spaß haben!

The Zumba Fitness logo, featuring the word "ZUMBA" in a large, bold, black, stylized font, and the word "FITNESS" in a smaller, black, sans-serif font below it. A yellow and green graphic element is partially visible to the right.

mit Uli

Zumba

It's fun!

Zumba ist "verstecktes" Training, weil die Teilnehmer so viel Spaß haben, dass sie nicht merken, dass es Training ist.

It's different!

Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen!

It's easy!

Zumba ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.

It's effective!

Zumba basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.



Bodytoning

mit Kurzhanteln
und Gymnastikball

Das Kurzhantel Workout ist ein intensives Kraftausdauer-Powerprogramm, bei dem mit den Hanteln im motivierenden Takt der Musik trainiert wird. Die entsprechenden Gewichte sind für den individuellen Trainingsstand vorhanden, dadurch kann jedermann mitmachen. Das Programm beinhaltet keine tänzerischen Schrittfolgen oder Choreographien und ist deshalb auch für Männer eine geeignete Trainingsform.

Kursziel: Es werden alle Körperregionen trainiert. Das 60-minütige Krafttrainingskonzept spricht alle großen und kleinen Muskelgruppen an.

Der Kalorienverbrauch des Kraftausdauertrainings im Fettverbrennungsbereich liegt bei rund 400 Kalorien.



Come on and join the Party!

Kursplan
Volksheim Ybbs

Den aktuellen Kursplan entnehmen Sie bitte meiner Webseite:
<http://ulrikeschachner.zumba.com>