

# NEU! ZUMBA & ZUMBA GOLD

Trainieren mit Aussicht  
**AKTIV PRAXIS**

Altenhof  
Naturpark Raab

**Mit VIEL SPAß zu mehr Fitness und Wohlbefinden!**

Zumba “ergibt” sich nahezu intuitiv und setzt sich aus einfachen Schrittfolgen und Bewegungen zusammen:

- Aerobic-Übungen,
- Kniebeugen,
- Ausfallschritte,
- viele tänzerische Elemente und das ganze ohne komplizierte Choreografie.

Entwickelt wurde dieses besondere Tanz-Workout von dem kolumbianischen Tänzer, Choreograf und Fitnesstrainer Alberto Perez.

Wer sich richtig mitreißen lässt, der bemerkt fast gar nicht, wie sehr er sich während des Trainings anstrengt.

Die Rhythmen wechseln regelmäßig zwischen langsam und schnell. Deshalb ist Zumba ein gutes Intervalltraining. Aufgrund der einfachen Schrittfolgen ist Zumba auf jeden Fall für **Tanz-Anfänger geeignet**.

Die **Vorteile** des Zumba-Fitnesstrainings:

- Jede Teilnehmer\*In kann die Intensität des Trainings sehr individuell für sich bestimmen.
- Deshalb gilt, dass Zumba für fast jeden geeignet ist, ganz gleich wie fit oder alt er ist.
- Bei Zumba Gold geht es gemäßigter zu. Diese Form ist für ältere Sportbegeisterte oder Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet.

Details zu den Kursterminen etc und zur Online-Anmeldung findest du auf unserer Website unter:

<https://www.aktiv-praxis.com/dev/classes/gruppenangebot/>

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Herzlichst, Kristina (Kursleitung, Personal Training)

