



Aqua-Zumba – Join the pool party

Für jeden, der Wassersport einmal jenseits von Aerobic und Schwimmen kennen lernen möchte, ist Aqua Zumba genau der richtige Fitness-Trend um müde Knochen wieder auf Trab zu bringen. In einer Kombination aus südamerikanischen Tanzelementen und Fitness-Übungen sorgt Aqua Zumba für ein komplettes Workout, das zudem auch noch jede Menge Spaß macht.

Wem Bahnen ziehen zu langweilig ist, findet in Aqua Zumba die perfekte Alternative, um im Wasser fit zu werden. Zu heißen Rhythmen und internationalen Sounds werden die gezielten Sportübungen im Wasser ausgeführt. Durch das Empfinden der Schwerelosigkeit im Wasser ist diese Sportart ideal für Einsteiger gedacht, denn sie wirkt weniger anstrengend, als Sportübungen an Land. Die Gelenke werden geschont, obwohl der Körper vollen Einsatz zeigen muss. Somit ist Aqua Zumba auch ideal für Übergewichtige Menschen geeignet, deren Knochen und Gelenke bereits überstrapaziert sind und geschont werden müssen.

Das Besondere an Aqua Zumba

An dem Wassersport Aqua Zumba begeistert vor allem, dass der ganze Körper gestrafft und trainiert wird, ohne die Anstrengung tatsächlich spüren zu müssen. Doch durch die Widerstandskraft und den Druck des Wassers werden die Muskeln besonders gut gefordert. Neben der verbesserten Körperbeherrschung, Koordination und der Stärkung der Ausdauer sorgt Aqua Zumba auf spaßige Weise die Fettverbrennung zu steigern.

Aqua Zumba: Vereint die Zumba-Formel und -Philosophie mit traditionellen Aqua-Fitnessdisziplinen. Es ist ein wasserbasiertes Workout, das hilft, Herzkreislaufsystem und Leistung zu verbessern.

Die Aqua-Zumba-Übungen benutzen Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sowie Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion. Die Musik kommt aus den folgenden Stilen: Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Reggaeton, Soca, Samba, Bauchtanz, Bhangra, Hip hop, Axé und Tango. Der Energieumsatz liegt bei ca. 500–700 kcal pro Stunde – abhängig von Körpergewicht, Intensität, körperlicher Konstitution und Fitness-Zustand.

Gesundheitszentrum Bad Waldliesborn

Zumba im Wasser

Kursname : 3112ZIW

Einheiten : 8

Termin : Mittwoch 09.05 – 27.06.12

Uhrzeit : 20:00 – 20:45

Preis : 96 €

Trainerin : Anuschka Arnold, Sportwissenschaftlerin

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn GmbH

Quellenstrasse 60, 59556 Lippstadt

Tel. : 02941 - 800 1250