



aqua

ZUMBA®

**Das Wasser-Workout
mit dem
Spaßfaktor**

**Was Sie vor Kursbeginn
über Zumba im Wasser
wissen sollten**



Was ist Zumba®?

J.Lo, Shakira und Michelle Obama, sie alle schwören auf Zumba®. Doch man muss weder Popstar, noch Präsidenten-Frau sein, um diese neue Form des Workouts für sich zu entdecken. Zumba ist ein Sport, von Menschen wie du und ich.

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert und ist heute ein weltweit registriertes Warenzeichen der Zumba Fitness, LLC. Zumba® enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

Was ist Aqua-Zumba®?

Zumba® im Wasser, geht das überhaupt? Ja, das geht.

Aqua-Zumba® ist eine spezielle Form des Zumba®. Dabei werden Elemente des Zumba® und der klassischen Wassergymnastik verbunden. Aqua-Zumba® ist ein Wasserworkout das effektiv die Ausdauer verbessert und die Muskulatur trainiert. Darüber hinaus verbrennt Aqua-Zumba® mehr Kalorien, als andere Sportarten und formt die Figur.

Durch die Widerstandskraft des Wassers verstärkt sich der Trainingseffekt für den ganzen Körper. Das Wasser sorgt aber auch dafür, dass trotz des verstärkten Trainingseffekts die Gelenke geschont werden.



Ist Aqua-Zumba® für jeden?

Um an einem Aqua-Zumba® Workout teilzunehmen, benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie müssen weder im Bereich der Wassergymnastik, noch beim Zumba® Erfahrungen haben.

Langweilen Sie sich nicht mit Theorie. Steigen Sie sofort in die Praxis ein. Folgen Sie einfach den Bewegungen des Zumba®-Instructors und lassen Sie sich von der Musik mitreißen. Sie werden merken, dass Sie schon nach kurzer Zeit auch komplexe Bewegungsabfolgen beherrschen. Der Instructor hat ein abwechslungsreiches Programm erarbeitet, das Spaß an der Bewegung mit Cardio-Training und der Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness verbindet.

Warum ist der Instructor schneller als ich?

Bedenken Sie immer: Der Instructor macht alle Übungen an Land vor. Natürlich können Sie die einzelnen Bewegungsabfolgen im Wasser wegen des größeren Widerstands nicht genauso schnell umsetzen. Lassen Sie sich von der Musik leiten und finden Sie Ihren individuellen Rhythmus.



Kann ich mit Zumba® abnehmen?

Beim Zumba® werden mehr Kalorien verbrannt, als bei vielen anderen Sportarten. Wie viele Kalorien Sie letztlich in einer Stunde Zumba® verbrennen, hängt z.B. von der Art der Musik, dem eigenen Trainingsstand und der Zumba® Variante ab.

Zumba® kann eine Diät unterstützen, der Wunsch abzunehmen sollte aber nicht der Hauptgrund dafür sein, dass Sie an einem Zumba®-Kurs teilnehmen. Zumba® ist ein Fitness-Workout das Spaß machen soll, keine Diät-Variante.



Noch Fragen?

Wenn Sie mehr über Zumba® und Aqua-Zumba® wissen möchten, schauen Sie doch mal auf <http://nadinereckert.zumba.com/> oder werden Sie Fan bei Facebook unter www.facebook.com/ZumbaFitnessMitNadine