**ZUMBA**

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen!

ZUMBA ist ein Fitness-Konzept des Tanzens. Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Ihr wollt ein wenig abtanzen, Spaß haben und an eurer Fitness arbeiten? Dann kommt vorbei!

Bei Interesse meldet euch bei Janeth unter 0176/41988365 oder per Mail an Zumba@tus-nartum.de.

In 2023 wurden im ersten und im zweiten Halbjahr zwei Zumba-Kurse für Fortgeschrittene angeboten, wobei ein kleiner Zusatzbeitrag zu entrichten war. Es waren im Schnitt 7 Frauen dabei. Janeth hat dabei mit den Teilnehmern zu verschiedenen alt bekannten und auch neuen Liedern Choreografien einstudiert. Hier trainiert man nicht nur seinen Körper, sondern auch den Kopf. Die Hand-Fuß-Koordination ist nicht zu verachten. Zumba lockert den ganzen Körper und kann auch Verspannungen lösen. In 2024 ist ein Zumba-Kurs für Anfänger geplant, um weitere Teilnehmer/innen zu gewinnen.