

Zumba®

ZUMBA FITNESS®. WIR BEWEGEN DIE WELT IN EINEM NEUEN TAKT.

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

Wer wir sind

Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik von Grammy-Gewinnern mit ansteckenden Moves aus Fitnesspartyprogrammen kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig!

Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba Programm zum größten – und erfolgreichsten – Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Über 12 Millionen Menschen aller Fitnessstufen, Größen und Altersgruppen nehmen wöchentlich an Zumba Kursen an über 110.000 Standorten in mehr als 125 Ländern teil.

Zumba® Geschichte

Manchmal entstehen gute Ideen aus Missgeschicken. Mitte der 90er Jahre konnte niemand erahnen, wie erfolgreich das Zumba® Programm werden würde – nicht mal Alberto „Beto“ Perez, der Zumba nach einem Erlebnis erfand, das viele als „Glück im Unglück“ bezeichnen.

Die Lenzinghaus „Fitness-Party“

<http://cms.tv-lenzinghausen.de>

Das Leben von Beto, der damals in seiner Heimatstadt Cali in Kolumbien als Fitnesstrainer tätig war, nahm an einem schicksalsreichen Tag Mitte der 90er Jahre eine unerwartete Wendung, als er einen Aerobic-Kurs geben musste und seine übliche Aerobic-Musik vergessen hatte. Er improvisierte, indem er einen Musikmix aus den Bändern in seinem Rucksack zusammenstellte (Salsa und Merengue – die Musik, mit der er aufgewachsen war). Spontan erfand er eine neue Art von Tanzfitness, bei der man sich von der Musik leiten lässt (statt Wiederholungen zur Musik abzuzählen). Energie erfüllte den Raum; die Leute mussten unaufhörlich lächeln. Sein Kurs war begeistert! Dieser revolutionäre Tag war die Geburtsstunde eines neuen Fitnesskonzepts – der Zumba® Fitness-Party.

Vom „Glück im Unglück“ zum weltweiten Phänomen

Heute nehmen Millionen Fans von Zumba an Zumba Kursen in Fitnessstudios auf der ganzen Welt teil. Und das Programm entwickelt sich, von seinen bescheidenen Anfängen zu einer weltweiten Bewegung, bis hin zu einer Lebensweise weiter und untermauert so unser Streben nach Fitness für alle: ohne Belastung, ohne Opfer bringen zu müssen – einfach nur Spaß an der Party.

Egal, ob es eine lebensrettende Droge für Sie ist oder Sie sich einfach fit halten möchten, Zumba kann Ihrem Leben eine neue Richtung geben. Genau das ist uns passiert. Und nun freuen wir uns darauf, Ihnen das Zumba Programm vorzustellen.

Unsere Vision

Die Vision von Zumba Fitness LLC ist es, die leeren Räume der Welt mit Zumba® Kursen zu füllen. Gemeinsam mit unseren engagierten Zumba Trainern (die ZIN™ Mitglieder genannt werden) verfolgen wir das Ziel, unsere Philosophie von Gesundheit und Freude in allen Lebenslagen, insbesondere beim Workout, zu verbreiten.

ZUMBA® KURSE

Zumba® – Wenn Teilnehmer einen Zumba Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

Zeit für ZUMBA®

**Wir treffen uns immer am Mittwoch (ab dem 14.09.2011)
in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr im BBZ Lenzinghausen.**

Mitglieder des TVL zahlen eine Kursgebühr von 1,50€ pro Stunde (10er Karte)

Nichtmitglieder 4,50€ pro Stunde (10er Karte)

