

23.08.2010 - 10:00 Uhr

Zumba - die neue Fitness-Sensation

Zürich (ots) -

Zumba heisst die neue Art seinen Körper in Form zu halten. Die Verschmelzung von Tanz und Fitness wurde in den 90er Jahre erfunden und ist seither Kult. Heute gilt Zumba als Fitness-Sensation und wird in 105 Ländern an 60'000 Standorten unterrichtet. Die grösste Anbieterin von Zumba in der Schweiz ist die Klubschule Migros mit über 140 Klassen.

Zumba vereint heisse Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

Zumba Fitness wurde vom kolumbianischen Fitnesstrainer "Beto" Perez erfunden und zuerst in den USA eingeführt. Zumba erfreute sich grosser Beliebtheit und wurde schnell zum weltweiten Kult. Die Klubschule Migros hat Zumba sehr früh in ihr Programm aufgenommen. Die vielen ausgebuchten Kurse bestätigen die Beliebtheit von Zumba Fitness. Zurzeit bietet die Klubschule Migros über 140 Zumba-Kurse in 32 Klubschulen an. Wegen der grossen Nachfrage baut die Klubschule das Angebot in der ganzen Schweiz aus. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, denn Zumba basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do". Im Vordergrund steht Spass zu haben und sich zur Musik zu bewegen. Die heissen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Das Auspowern zu Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune. Auch bei der Klubschule Migros beginnt das Training mit einem Warm up, anschliessend folgt Intervall-Training und zum Schluss wird gedehnt.

Anmeldung / Information: www.klubschule.ch, 0844 844 900

Kontakt:

Kontakt / Bildmaterial:

Ursina Kiss, Projektassistentin Sparte Bewegung, Entspannung & Tanz
Koordinationsstelle der Klubschulen
ursina.kiss@mgb.ch, 044 277 21 64

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100009791/100608939> abgerufen werden.