

**UHRZEIT**

**MONTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**SONNTAG**

**ab 11:00 Uhr**



**11:00 - 11:45**

**ab 18:00 Uhr**



**18:45 - 19:30**

**ab 19:00 Uhr**



**19:00 - 20:00**

**ab 20:00 Uhr**



**20:15 - 21:15**

**VINYASA  
YOGA**

**20:00 - 21:00**



Zumba® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist und Kalorien verbrennt. Es wird heiße, internationale Musik mit ansteckenden Moves kombiniert.



Dieser Kurs ist speziell für Junggebliebene der älteren Generation gewidmet. Dabei wird die Zumbaformel angewendet und die Schritte und Bewegungen auf die Alterklasse angepasst. Dabei bleiben jedoch alle wichtigen Zumba Elemente erhalten. Auch super geeignet für Anfänger und Menschen mit körperlichen Einschränkungen.



Zumba® Sentao ist eine tolle Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, und hilft durch den Einsatz von Stühlen den Körper zu stärken, zu stabilisieren und die Balance zu schulen. Diese Stunde vereint die beliebte Zumba® Party mit Squats, Liegestütze, Dips und Co. – probier es aus!



Zumba Toning™ kombiniert zielgerichtete Körperformungsübungen, Krafttraining und intensives Ausdauertraining mit Energieumsatz. Dabei werden die leichten Rumbakugel-ähnlichen „Toning-Sticks“ benutzt, um die Zielzonen Arme, Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu trainieren. Zumba toning ist die perfekte Lösung für Menschen, die Ihren Körper trainieren wollen, jedoch auch dabei viel Spass haben möchten.



Planschen, Stretchen, twisten, johlen, lachen, all das hat man während einer Aqua Zumba Stunde. Hier wird wiederum die Zumba Formel integriert und diese Philosophie mit traditionellen Wassergymnastik Elementen versehen. Aqua Zumba vereint alles zu einem sicheren, herausfordernden, wasser-basierendes Workout, dass die Ausdauer fördert, den Körper trainiert und vor allem belebend wirkt.