



Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Speziell Zumba® Gold ist der perfekte Einstieg für alle, die ihr sportliches Leben eben erst begonnen haben – egal ob Junggebliebene oder Neueinsteiger. Im Unterschied zu Zumba® Fitness ist das Tempo reduziert und die Choreographien vergleichsweise einfacher gehalten.

Dennoch kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Lateinamerikanische Musik und die für Zumba® typischen Tanzelemente fehlen selbstverständlich auch bei Zumba® Gold nicht.

Sich mit guter Laune sportlich fit halten - mit Zumba® Gold ist das für jeden und in jedem Alter möglich.



Bei Zumba® Gold Toning kommen zusätzlich noch Zumba® Toning Sticks zum Einsatz, um den Körper neu zu definieren.

Es ist ein mäßiges Krafttraining, das dem Rückgang von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenwirkt – ein Workout voller Spaß und effektiven Übungen.



Gymstick muscle™ ist ein Intervalltraining, das zur Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität und Herz-Kreislauf-Kondition beiträgt.

Der Gymstick™ ist ein 130 cm langer Fiberglasstab mit Thera-Band Tubings an den Enden. Durch Eindrehen der Bänder lässt sich der Widerstand beliebig steuern, so dass für verschiedene Muskelgruppen unterschiedliche Reize gesetzt werden können. Trainiert werden je nach Übung Arme, Bauch, Po, Rücken und Beine.

Die Übungen finden im Stehen, auf der Matte und im Vierfüßlerstand statt. Die TN müssen körperlich in der Lage sein, die Füße selbständig in die Schlaufen des Gymstick™ zu verbringen.