



Neuer Kurs Zumba

Der TuS Nortorf bietet ab dem 16.04.2025 einen Zumba Kurs an

Dieser Kurs findet immer Mittwochs von 19:00-20:00 in der

Mehrzweckhalle an der Bargstedter Straße statt. Teilnehmen können alle Mitglieder des TuS Nortorf weiblich sowie auch männlich

Den Kurs leitet unsere neue Übungsleiterin **Susanne Nielson**

Sie würde sich über eine Rege Beteiligung freuen.

Was ist Zumba® Fitness?

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zu jedem Lied gibt es eine eigene Choreographie. Sowohl Musik als auch die Tanzschritte entstammen dabei den u. a. folgenden Stilen:

- Reggaeton
- Cumbia
- Salsa
- Merengue
- uvm.

Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Fitness Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba® Fitness verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Tanzschritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab, z. B. Po, Beine, Arme, Bauchmuskeln und nicht zuletzt der wichtigste Muskel überhaupt – das Herz.