

was ist eigentlich ... zumba?



Zumba, ein Fitness-Programm, das lateinamerikanische Tanzformen und Elemente des Hip-Hop mit Aerobic verbindet, wurde bereits in den 1990er Jahren von dem 1970 geborenen kolumbianischen Tänzer und Choreographen Alberto »Beto« Perez entwickelt. Zumba ist ein eingetragener Markenname – der Begriff kommt vermutlich von einem in Kolumbien gebräuchlichen Slangausdruck für »Spaß haben« bzw. »sich schnell bewegen«.

Mittlerweile gibt es alle möglichen Varianten für alle möglichen Zielgruppen: Zumba Gold für ältere Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit; Aqua Zumba als Aquafitnessstraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems; Zumbatomic für Kinder von vier bis zwölf Jahren; Zumba Sentao unter Zuhilfenahme eines Stuhles zur Stärkung der Muskulatur; oder Zumba Toning, bei dem mit Körperformungsübungen, Ausdauertraining und Krafttraining Bauch, Beine, Po und Arme trainiert werden.

In Göttingen wird Zumba unter anderem von der Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG (siehe Kursangebot Seite 14), vom ASC 46, der Hip-Hop-Dance-Academy, der Tanzschule Krebs und von Fitness Future angeboten.

Baltz Lester

Handwerk mit Niveau **dachwerk**

Leistung, die überzeugt

Mit langjähriger Erfahrung im Dachdecker-Handwerk stehen wir Ihnen mit hoher Qualität und einem breiten Leistungsspektrum als zuverlässiger Partner zur Seite. Überzeugen Sie sich selbst!

© www.bastia.de

DACHWERK GmbH & Co. KG
Büro: Am Reinsgraben 3 · 37085 Göttingen
Tel. 0551 3793014 · Fax 0551 3793016
info@dachwerk.de · www.dachwerk.de



© bastia.de/ig/1212

Wohlfühl- Geschenk

Meinen Sie nicht auch, Ihre Lieben haben sich eine Pause verdient?! Dann verschenken Sie doch ein Stück Urlaub und überraschen Sie Ihre Freunde und Verwandte mit einem Wohlfühl-Gutschein der Walkemühle.

WALKEMÜHLE
BADEPARADIES EISMIESE

Proactiv

Brauweg 81, 37073 Göttingen
Tel.: 0551/50088171
www.walkemuehle-goettingen.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 9 – 21 Uhr, Sa. & So.: 11 – 21 Uhr
und nach Vereinbarung