



**Sebastian**

Balletoning® Instructor, Stretch your limits® Instructor, Zumba® Trainer



## ZUMBA® FITNESS

„Bist du bereit, dich fit zu feiern?“

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty.

In Zumba®-Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.“

Zumba® Fitness bezeichnet sein Programm selbst als „die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party.“

In der Tat ist es Ausdauer-Training auf höchstem Spaß-Niveau. Das Thema hat sich am Fitness-Markt etabliert wie kein anderes.

### **Weltweit (Stand JUNI 2022):**

- 180 Länder
- 15 Millionen Menschen
- 200.000 Standorte
- 425.000 lizenzierte Trainer

### **WER IST DIE ZIELGRUPPE FÜR ZUMBA® FITNESS STUNDEN**

Zielgruppe sind die Erwachsenen die sich durch Spaß, Lachen, Freude und viel Tanzen bewegen und fit sein wollen. Die Intensität des Tanzens ist von jeder Teilnehmer:in individuell abhängig, deswegen kann wirklich jeder mitmachen. Im Grunde ist es ein Ausdauer-Training – verpackt in jeder Menge Spaß.

Was sind die Merkmale von Zumba® Fitness, und was ist der entscheidende Unterschied zu anderen Sportprogrammen:

- |   |                 |
|---|-----------------|
| ■ Hervorragendes Training für den Rumpf           | viele Programme |
| ■ Hoher Kalorienverbrauch                         | viele Programme |
| ■ Gewichtsabnahme                                 | viele Programme |
| ■ Formung des Körpers                             | viele Programme |
| ■ Zwanglose, einladende Lern-Atmosphäre           | Zumba speziell  |
| ■ Positives Selbstbild                            | Zumba speziell  |
| ■ Training, dass sich nicht nach Plagerei anfühlt | Zumba DEFINITIV |



Nehmen alle das linke und Du nimmst das rechte Bein – so ist das auch WUNDERBAR!

## ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR MERENGUE

Die Dominikanische Republik wird gewöhnlich als Ursprungsland des Merengue bezeichnet, auch wenn viele lateinamerikanische Länder stilistische Adaptionen dieses Rhythmus angenommen haben.

Es handelt sich um einen schnellen Rhythmus mit ca. 120 bis 160 Beats pro Minute, bei dem jeder Beat über den gleichen, schweren Akzent verfügt. Häufig verwendete Instrumente sind die Tambora, Conga-Trommeln, Mambo-Trompete und Guiro.

Betonung: Jeder Taktschlag ist gleichermaßen betont – wie bei einem Marsch-Rhythmus.

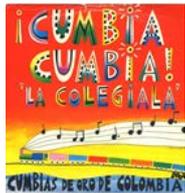
## ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR SALSA

Salsa ist eine Mischung vieler Kulturen, die stark von Kuba, Puerto Rico und Afrika beeinflusst wurde. Häufig verwendete Instrumente beinhalten Timbales, Conga, Klangstäbe, Trompete und Posaune. Salsa verfügt über einen unverwechselbaren Beat. Salsa-Musik nutzt viele Instrumente, die dabei helfen, den Beat zu bestimmen.

Wenn wir die Tanzbewegungen lernen, verwenden wir folgendes Timing: 1, 2, 3, Pause



## ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR CUMBIA



Obwohl Cumbia als typischer Rhythmus aus Kolumbien gilt, finden sich in ihr auch Einflüsse aus Afrika und Europa. Cumbia ist dafür bekannt, tropische oder kreolische Klänge in der Musik zu haben. Perkussionsinstrumente spielen hierbei eine wichtige Rolle. Dazu gehören Guiro, Akkordeon und Tambora. Betonung: Cumbia wird im 4/4-Takt gespielt.

Die Betonung ist „hart, weich“, „hart, weich“, „hart, weich“, wobei das „und“ weich ist: 1 und 2 und 3 und 4 und.

## ZUMBA®GRUNDSCHRITTE FÜR REGGAETON

Reggaeton hat jamaikanisch-karibische Wurzeln und wurde in Puerto Rico und Panama populär. Die Musik zeichnet sich durch die starke Betonung der Bassdrum aus. Wichtigste Instrumente sind Reggae-Drums.

Betonung: In zwei Maßen von jeweils 4 Beats, Beats 1 und 5 sind stark betont. Beats 2 und 6 sind deutlich geringer betont als 1 und 5.



## WARUM SOLLTEN WIR ALLE TANZEN?

„Der menschliche Körper ist nicht konzipiert für unseren modernen Lebensstil.“

Das ständige Sitzen, Liegen und mit dem Auto fahren statt gehen und den Körper wenigstens ein bisschen in Bewegung zu bringen, kann langfristig ernste gesundheitliche Konsequenzen haben.

Die Nahrung, die wir heute zu uns nehmen, wurde jeglichen Nährstoffes beraubt, den das Essen einmal hatte. Stattdessen umso mehr Konservierungsmittel, Geschmacksstoffe, Zucker, die sich im Körper sammeln.

Wenn wir dazu die Tatsache hinzufügen, dass wir uns nicht bewegen, womit wir diese schädlichen Mittel aus dem Körper raus schwitzen könnten, ist die gesundheitliche Katastrophe vorherzusehen.

„Der Tanz ist die einfachste Methode, diesem Mangel an Bewegung zu entkommen und dabei Spaß zu haben.“  
Sebastian – Vicemeister der slo. Dancingstars

Die Ausbildung zum/zur Zumba®-Trainer:in erfolgt ausschließlich durch Zumba®. Zumba ist ein Lizenzsystem.

Quellenangaben [www.zumba.com](http://www.zumba.com) und AFAA (Aerobics and Fitness Association of America): Fitness Theory & Practice, Fünfte Ausgabe. 2010



Für JEDE Person, die sich gerne zur Musik bewegt, geeignet!