



Unser vorläufiger Zeitplan Stand 18.01.2019

Zeit	Raum 1	Raum 2
<b>Freitag 22.03. Anreise</b>		
<b>18 Uhr</b>	Willkommens-Zumba Party	entspanntes Beisammensein
<b>Samstag 23.03.</b>		
<b>09.30 -10.30 Uhr</b>	Zumba - Fitness	Intensiv Workout- Muskelmix
<b>10.50 -11.50 Uhr</b>	Kickboxen-Selbstverteidigung	Zumba - Sentao
<b>11.50 -13.30 Uhr</b>	Mittagspause	
<b>13.30 -14.30 Uhr</b>	Aroha	„Workout“ Outdoor
<b>14.50 -15.50 Uhr</b>	Aroha Shorts Sticks	Zumba – Mix (Step/Toning)
<b>16.10 -17.00 Uhr</b>	Kaha	Zumba - Fitness
<b>am Abend</b>	Möglichkeiten: z.B. Sauna, Typ	beratung-Hauttypbestimmung
<b>Sonntag 24.03. Abreise bis 14 Uhr</b>		
<b>09.30 -10.30 Uhr</b>	Zumba - Fitness	Kickboxen-Selbstverteidigung
<b>10.50 -11.50 Uhr</b>	Zumba – Mix (Step/Toning)	„Workout“ Outdoor
<b>ab 11.50</b>	Mittagspause	

## **Zumba Fitness**

Perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

## **Zumba MIX Step & Toning**

Für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor. Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat.

Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.

Leichte Brasils oder Maracas-ähnliche Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.

## **Zumba Sentao**

Für Euch, die an ihrer Körpermitte arbeiten wollen. Schnapp' dir einen Stuhl und trainiere deinen ganzen Körper.

Zumba Sentao® kombiniert Kraft- und Ausdauertraining mit innovativen Tanz-Bewegungen. Dabei ist der Stuhl dein Tanzpartner. Ein hochintensives Workout, das auf das Definieren deiner Muskeln ausgerichtet ist. Es verbessert dein gesamtes Herz-Kreislaufsystem und verbrennt dabei noch haufenweise Kalorien. Ein einzigartiger Weg, deine Muskeln zu trainieren, ohne dabei Gewichte heben zu müssen.

## **Aroha & Aroha mit Sticks**

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

Aroha

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller

## **„effektives Workout - Muskelmix“**

Ein Kurs mit Power, Ausdauer und Muskelaufbau.

Natürlich führen wir diesen Kurs auch Outdoor mit viel frischer Waldluft durch.

1. Kraftübungen
2. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
3. Beweglichkeits- bzw. Dehnübungen
4. Es macht Spaß

## Selbstverteidigung

Selbstverteidigung macht den gesamten Körper fit, baut Stress ab, leistet einen guten Beitrag zur eigenen Sicherheit, macht dich stark und du hast auch noch jede Menge Spaß! Du kannst die Techniken dieser faszinierenden Sportart kennenlernen.

## Kaha

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

## Typberatung – Hauttypbestimmung mit Katrin Richter „Naturkosmetik Richter“

Welcher Typ sind Sie, Sommer- oder Wintertyp? Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Fachlich kompetente Beratung und Hautpflege mit 100% kontrollierte Naturkosmetica!

Auf Wunsch können Gesichtsmassagen gebucht werden – Körper und Seele in Einklang bringen!



Med.Cosmetic

Kathrin Richter



Im Mittelpunkt der Mensch  
Balance-Helpcenter

9 Trainer freuen sich auf Euch und viele gemeinsame Powerstunden!

## Ihre Trainer vor Ort:

Steffi

Jörg

Daniel

Zumba Fitness,  
Outdoor, Workout, Aroha



Zumba Fitness,  
Sentao



Assistenztrainer



**Grit**

Zumba Fitness,  
Outdoor, Workout



**Elias**

Zumba Fitness



**Lilli**

Zumba Fitness



**Kathrin**

Zumba Fitness



**Antje**

Aroha, Kaha



**Dirk**

Kickboxen

