



Hallo, ich bin Fernanda Muriente und ich bin seit 4 Jahren Zumba Trainerin.

### **Was ist Zumba?**

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik wie Salsa, Reggaeton, Merengue und Cumbia zusammensetzt.

Zumba ist schön schweißtreibend. Aber das Schönste ist: Es fühlt sich gar nicht so an. Die Hüften zu fröhlichen Beats zu schwingen macht Spaß. Das Ausdauerprogramm bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Trab. Durch die wechselnden Bewegungen übst du deine Koordination. Die Tanzschritte bewegen Muskeln in Rumpf und Rücken, die du im Alltag eher vernachlässigst.

Zumba -Fitness kann jeder ausprobieren der Lust hat sich zu bewegen. Du brauchst nur bequeme Kleidung und feste Schuhe. Im Zumba- Kurs musst du niemandem etwas beweisen und auch nicht mit der Gruppe mithalten. Hauptsache, du bewegst dich und hast Spaß. **Jeder tanzt, wie er kann.**

Ich möchte Dich/Euch am **Dinnerstag den 7. September** zu einem Zumba Kurs einladen.

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Eure Fernanda