
Was genau ist Zumba und wo gibt es in Hamburg Zumba Kurse?

Geschrieben von Zumba Training - 03.01.2012 11:28

Hallo Ihr,

ich habe schon viel von der Trendsportart Zumba gehört und es soll den Kalorienverbrauch richtig gut ankurbeln.

Was aber genau ist Zumba? Gibt es da eine spezielle Definition? Sind da nur stramme Fitness- und Kräftigungsübungen dabei oder auch Entspannungselemente?

Welche Musik wird zum Zumba gespielt? Ist das nur was für junge Sportler oder sind da auch Senioren mit am Start?

Und zuguterletzt: Ich suche für Hamburg oder südliches Schleswig-Holstein einen Anbieter von Zumba Kursen aber KEIN Fitneßstudio!!!

Kennt da jmd. etwas? Einen Verein oder einen Privat-Sportlehrer bzw. Personal Trainer, der privat Zumba Kurse anbietet?

Danke,

Yasmin

=====

Aw: Was genau ist Zumba und wo gibt es in Hamburg Zumba Kurse?

Geschrieben von Paula - Personal Trainerin in Mainz - 04.01.2012 18:42

Ich weiß nur, dass man sog. Toning Sticks – das sind rhythmische Hanteln - für ein effektives Zumba Training benötigt, dass die Muskulatur stärkt.

Angeblich sollen 1000 kilokalorien in 1 Stunde Zumba verbrannt werden. Viele Sportwissenschaftler sind sich da aber nicht ganz einer Meinung und sehen das mit dem Verbrennen von Fett während des Zumba Trainings eher skeptisch.

Aber wenn es Spaß macht....

Ich werde versuchen, eine Lizenz zu machen, um das auch als Personal Training anbieten zu können...

Hier mal ein Video von einem Zumba kurs:

HRu4CpKYsw4

=====

Aw: Was genau ist Zumba und wo gibt es in Hamburg Zumba Kurse?

Geschrieben von Zumba ist super - 04.01.2012 18:49

Hey,

mir bringt Zumba richtig viel Spaß, wenn die Trainerin gut ist.

Wie man auf dem Video sieht, können selbst die Schweizer richtig gut Zumba "sporteln" ;-)

Aber die Zumba-Trainerin macht das auch richtig gut. Die hat viel Spaß und vermittelt das toll.

Ich kenne auch einige Langweiler, wo das Zumba zum reinen Entspannungstraining führt. Das ist aber nicht der Sinn. zumba muß mit viel Action getanzt werden.

Hier ist übrigens ein Bild der Toning Sticks:

http://www.sportwissenschaft24.de/images/fbfiles/images/zumba_toning_sticks.jpg

=====

Aw: Was genau ist Zumba und wo gibt es in Hamburg Zumba Kurse?

Geschrieben von Nicole von Alexia Zumba - 10.01.2012 12:39

Hallo Yasmin,

schau dochmal bei Alexia in Hamburg Langenhorn in der Essener Strasse vorbei.

neben Pilates, Yoga, Rückenschulkkurse, Spinning und vielem mehr bietet Alexia auch Zumba Kurse für Jedermann (frau) an.

Schau doch mal im Alexia Hamburg vorbei.

LG,

Nicole

=====

Aw: Was genau ist Zumba und wo gibt es in Hamburg Zumba Kurse?

Geschrieben von Zumba Training - 10.01.2012 12:41

Hi Nicole,

vielen Dank. Schaeue ich mal vorbei.

Ich kenne das Alexia nicht, war bisher bei Holmes Place bei einem Personal Trainer. Fand ich aber nicht so gut.

Fitte Grüße, :P

Yasmin

=====