

**Zumba mixed with Strong** ... ist eine Mischung aus:

---

**STRONG**  
N A T I O N<sup>®</sup>

Los geht's mit STRONG<sup>®</sup>. Die Bewegungen sind dieselben, aus denen ein Intervalltraining besteht, wobei nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Die Übungen werden in den verschiedenen Levels trainiert, beginnend bei der Basic Variante. Wenn Du magst kannst Du hier über Deine Grenzen hinausgehen, egal ob bei den Punches, dem Squat, Jumping Jack, dem Lunge oder den Fußkicks, Du entscheidest wie intensiv Du Dein Training gestalten möchtest! Die Musik wurde speziell auf jede Bewegung abgestimmt und macht somit den ein oder anderen Lunge „leichter“.



Der Funfaktor kommt mit ZUMBA<sup>®</sup>, denn bei Zumba<sup>®</sup> lächelst Du, während Du schwitzt. Die Latein-inspirierte Musik und die dazugehörigen Rhythmen motivieren Dich und lassen die tanzbasierten Bewegungen wie von selbst geschehen. Dabei kommt es nicht auf Perfektion an, sondern Spaß und Freude stehen im Vordergrund !!