

## Zumba®

### Was ist Zumba®?

**Zumba®** ist eine Kombination aus verschiedenen Tanz-Stilen und Fitness. Spaß haben, den Alltagstress völlig vergessen und auch noch dabei fit werden – Einfach ideal!

- **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**
- **Als Teilnehmer trägst du bequeme Kleidung und gepolsterte Sportschuhe.**

### Die Geschichte von Zumba®

**Zumba Fitness®** wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war **Zumba®** (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Seit Beto **Zumba Fitness®** 1999 in die USA brachte, ist es zu einem Kult geworden, der Tanz und Fitness vereint. Der **Zumba®** Kult hat sich schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.

### Trainingszeiten:

mittwochs, mit <b>Luciana</b>	20:15 – 21:15 Uhr
freitags, mit <b>Jorge</b>	20:15 – 21:15 Uhr

### Beitrag:

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
<b>5,00 €</b>	<b>6,00 €</b>	im Monat
<b>60,00 €</b>	<b>72,00 €</b>	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um das Angebot Zumba® nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von 6,00 €** fällig. Er gilt für eine Trainingsstunde (60 Minuten) wöchentlich. Der Sonderbeitrag wird **monatlich** zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.

Info's vor Trainingsbeginn beim Trainer

oder schreib eine E-Mail an  
[zumba@tv-bexbach.de](mailto:zumba@tv-bexbach.de)

oder informiere dich auf unserer Homepage unter  
<http://www.tv-bexbach.de>

oder unter <http://www.zumba.de>



mit

**Luciana Costa und  
Jorge Schlüter**

Anmeldungen und Rückfragen bei:  
**Vera Ebalogban**  
**Telefon (06826) 3874**

Stand: Juli 2015



## Luciana Costa

hat im Juni 2011 die Lizenz zum **Zumba®** Instructor erworben.

Als Brasilianerin liegen ihr Rhythmus und Tanz im Blut. Schon als Baby nahm sie im Bauch ihrer Mutter begeistert am "Carneval do Brasil" in Recife teil. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Seither begleiten sie Samba, Frevo, Axe, Hip Hop, Reggaeton, Forro, Merengue, Salsa, Cumbia und vieles mehr durchs Leben. Lange hat sie auch Aerobic gemacht. Noch heute tanzt sie in der "International Samba Dance Group".



## Jorge Schlüter

hat im Juli 2011 die Lizenz zum **Zumba®** Instructor erworben.

Jorge tanzt und macht Sport seit seiner Kindheit. Seit 1994 unterrichtet er selbst und sein Kursangebot hat sich seitdem ständig erweitert (Latin- und Step-Aerobic, Indoor-Cycling, Body Pump, Rückenfitness, Tae Bo und Hip-Hop für Kids).

*„Olá, ich bin Jorge und komme aus Brasilien. Seit 1993 ist Deutschland meine neue Heimat. Sport macht Spaß, glücklich, hält fit und baut Stress ab. Zumba ist für mich das und viel mehr: Leidenschaft, Party, Tanz und es ist mir eine Freude, andere dabei glücklich zu machen. Vamos dançar e se alegrar!“*



Zumba®, Zumba Fitness® und die Zumba Fitness Logos sind eingetragene Marken von Zumba Fitness, LLC.

Das **Zumba®** Programm vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgendenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm, das dich von den Füßen hauen wird.

Das Ziel ist einfach: Wir möchten, dass du gern trainieren gehst, dass du es liebst zu trainieren, dass du süchtig wirst, zu trainieren!

**Zumba®** Fans erzielen unbewusst langfristige Vorteile, während sie eine tolle Trainingsstunde erleben. Eine Stunde voller verbrannter Kalorien, Loslassen der Gedanken und inspirierenden Bewegungen, die dafür da sind, das Leben schöner zu machen!

Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraftereinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Würzt man das Ganze dann mit *Latin-Music* und internationaler Begeisterung, hat man eine **Zumba®** Stunde!

In den letzten Jahren hat sich das **Zumba®** Programm zu einer wahren Revolution in der Fitnessbranche entwickelt. Es hat sich wie ein Waldbrand ausgebreitet und ist inzwischen das einflussreichste Programm seiner Art in der Fitness-Industrie.

Seit Mai 2010 wird das **Zumba®** Programm an über 60.000 Orten in 105 Ländern gelehrt, es wurden Millionen von DVDs verkauft und es hat die Leben von weltweit 7,5 Millionen **Zumba®** Fans verändert, die jede Woche die Stunden besuchen. Warum? Weil es die absolute beste Party überhaupt ist!