



Aqua Zumba® ist ein Markenzeichen von Zumba® Fitness LLC, das unter Lizenz verwendet wird

Seit Mitte 2017 besteht der Kurs in der Schwimmhalle der Grundschule Lichte Kammer.
Im Sommer ist der Kurs auch im Heidebad anzutreffen.

AquaZumba® ist ein Workout, das Kraft, Ausdauer und Koordination zu Lateinamerikanischer Musik trainiert.
Man verbrennt ca. 400 kcal pro Stunde.

Jeder kann AquaZumba® machen. Doch besonders für Übergewichtige, Senioren und Menschen mit Gelenkschäden ist es bestens geeignet, da durch den Auftrieb im Wasser die Gelenke unterstützt und somit weniger belastet werden.

Unser AquaZumba® Kurs ist eine lustige Gemeinschaft, in der mit viel Spaß Sport gemacht wird.
Probestunden sind jederzeit möglich.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter



Manuela Fidler Zin™