

USI - Information Übungsbetrieb **Z U M B A**

Übungsleiterin: Marcela Lopez Morales
Zeit: Donnerstag, 19.10 - 20.00 Uhr
Ort: **beginnend online** und nach Möglichkeit Wechsel in den
Präsenzort: BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4

Zumba ist eine großartige Alternative:

- * Es macht Spaß und macht dich glücklich. Jedes Mal, wenn Sie trainieren, setzen Sie Endorphine frei, die im ganzen Körper positive Gefühle auslösen.
- * Tone deinen ganzen Körper. Zumba zielt auf viele verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig ab, um den gesamten Körper zu straffen.
- * Verbessert die Gesundheit Ihres Herzens. Wir erhalten aerobe Vorteile und auch anaerobe Vorteile, die zur Aufrechterhaltung eines guten kardiovaskulären Atmungssystems beitragen.
- * Hilft beim Stressabbau. Tanzübungen sind sehr effektiv, um Müdigkeit zu reduzieren, Wachsamkeit und Konzentration zu verbessern und die allgemeine kognitive Funktion zu verbessern.
- * Verbessert die Koordination. Durch die Choreografie wird die Koordination verbessert und wir werden trainiert, um uns beim Tanzen wohler zu fühlen.

Tanzen, genießen und fit sein !!!