

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

Übungsleiterin: Marcela Lopez Morales  
Zeit: Donnerstag, 19.10 – 20.10 Uhr  
Ort: 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 !!!**