

NEU: ZUMBA MIT WILL



ZUMBA MIT WILL JOSE RITO GARCIA

Zumba ist die Mischung aus Aerobic und Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es hier keinen pausenlos durchgehenden Beat. Jedes Lied erhält eine eigene Choreografie. Die Musik und die Tanzschritte stammen aus verschiedenen Tanzstilen wie: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop. Die jeweiligen Tanzschritte werden, um den Belastungsgrad zu steigern, innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen, wie Kniebeugen oder Ausfallschritten verbunden.

Zumba ist für jedes Alter gedacht.

Freitags, 19:30 – 20:30 Uhr - AMTV-Zentrum Saal



AMTV Hamburg

Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.

Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de