

ZUMBA STEP

Zumba intensiver!

Immer wieder erfindet sich Aerobic neu!

Die Macher der erfolgreichen Zumba-Bewegung kreierten den Zumba Step. Zu den Tanzchoreografien im Zumbastil kommen jetzt noch Schrittfolgen auf dem Step hinzu.

Die offizielle Formel beim Zumba Step lautet: 30 Prozent Fitness, 40 Prozent Tanz und 30 Prozent Step Aerobic. Alle großen Muskelgruppen werden jetzt trainiert. Heißt: Oberschenkel, Beine und Po werden noch besonders gefordert. Zumba Step fungiert zwischen Tanzfreudigen und Hüftsteifen. Für beide Zielgruppen ist etwas dabei ist.