

## Mega-effektiv: Zirkeltraining mit Zumba

21.03.2011, 08:29 | Sport

Pressemitteilung von: *Curves Deutschland*  
Presseagentur: *comm:act GmbH, Essen*



Curves-Zirkel mit Zumba-Fitness

Frauenfitnesskette Curves integriert Latino-Tanz-Boom in ihr Zirkeltraining

Kleve, 20.03.2011 – Mit Curves, der weltweiten Nr.1 in Frauenfitness, und Zumba, den Tanzfitness-Experten, haben schon Millionen von Frauen im Nu ihr Gewicht reduziert und ihren Körper gestrafft. Jetzt bietet Curves einen einzigartigen, 30-minütigen Fitnesskurs, der die Rhythmen und Bewegungen von Zumba mit dem bewährten Kräftigungs-Workout von Curves zu einem mega-erfolgreichen Fitnessstraining verbindet.

"Die Verbindung 'Curves-Zirkel mit Zumba Fitness' ist eine fantastische Idee", resümiert Alex Lanz von Curves Deutschland. "Unsere Clubs kombinieren hierbei das bewährte Kraft- und Straffungstraining, mit dem Frauen in nur 30 Trainingsminuten bis zu 500 Kalorien verbrennen können, mit der ansteckenden Latino-Musik und den Gute-Laune-Tanzbewegungen, die Zumba so populär machen." Um die Wirkung von Zumba plus Gerätetraining auszuprobieren, können Nichtmitglieder eine Woche lang kostenfrei einen 'Curves-Zirkel mit Zumba'-Fitnesskurs besuchen.

Die Vorteile dieser Fitnesskurse seien vielfältiger Natur, bekräftigt Katie Mitchell, Trainings- und Forschungsleiterin bei Curves International in Waco, Texas: "Das Programm ist definitiv ein echter Langeweile-Killer", so Mitchell. "Man ist

die ganze Zeit begeistert und motiviert bei der Sache. Du hörst absolute Gute-Laune-Musik, die Dich richtig in Schwung bringt und Dich an den Trainingsgeräten auch an die korrekte Bewegungsausführung denken lässt. Und man trainiert gleichzeitig Körper und Geist, in dem man neue Tanzbewegungen lernt. Zudem haben Forschungsergebnisse gezeigt, dass Trainingsgruppen wie Curves-Zirkel mit Zumba die Durchhaltequote erhöhen und die Abbrecherrate senken – die Teilnehmerinnen bleiben einfach länger dabei."

An den Curves-Zirkel mit Zumba-Kursen können alle Altersgruppen, Fitnesslevel und Tanzvorkenntnisse teilnehmen und davon profitieren. Während der 30 Fitnessminuten trainieren die Teilnehmerinnen je eine Minute an den hydraulischen Trainingsgeräten von Curves, wobei die obere, untere und die Rumpfmuskulatur angesprochen werden. Nach einer Minute werden die Stationen im Trainingszirkel gewechselt, und man bewegt sich eine Minute lang intensiv zu den heißen Zumba-Rhythmen, die den Körper straffen und formen und dabei ordentlich Fett verbrennen. Eine lizenzierte Zumba-Instruktorin leitet die Teilnehmerinnen von der Zirkel-Mitte aus entsprechend an.

Am Ende der 30 Minuten haben alle Teilnehmerinnen eine komplette Trainingsrunde absolviert, jede größere Muskelgruppe trainiert, mit viel Spaß ein effektives Herz-Kreislauf-training durchlaufen und unter Anleitung der Zumba-Instruktorin Dehnungsübungen ausgeführt.

Für mehr Informationen über die Curves-Clubs und die jeweiligen 'Curves-Zirkel mit Zumba'-Kurszeiten schauen Sie bitte unter <http://www.curves.de/standorte>.

## **Portrait**

### Über Curves®

Curves trainiert jede größere Muskelgruppe innerhalb eines kompakten, 30-minütigen Trainingsprogramms, das Kräftigungsübungen und Ausdauertraining an sicheren, effektiven Hydraulikgeräten miteinander verbindet. Curves hilft Frauen, effektiv und nachhaltig abzunehmen und dabei Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen. Durch Curves erhöht sich wissenschaftlich bewiesen der Stoffwechsel (Grundumsatz) und setzt den sich wiederholenden Diäten ein Ende.

Die Gründer Gary und Diane Heavin gelten als die Erfinder des Express-Fitness-Phänomens, mit dem Fitnesstraining für Millionen Frauen weltweit zugänglich wurde, von denen die meisten zum allerersten Mal in einem Fitnessclub waren. Mit zigtausenden von Niederlassungen in über 70 Ländern ist Curves das größte Fitness-Franchiseunternehmen der Welt. Mehr Informationen finden Sie unter <http://www.curves.de> bzw. unter <http://www.curves.com>.

### Über Zumba®

Das Zumba®-Programm ist eine Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus Latino- und internationalen Rhythmen, die für Spaß und Effektivität im Training sorgen – egal, ob im Fitnessclub oder Zuhause. Durch anregende, stark Kalorien verbrennende Fitnesskurse hat Zumba-Fitness® über 10 Millionen Zumba-Fans in 110 Ländern geholfen, ihre Pfunde und Umfangszentimeter wegschmelzen zu lassen. Die einfach zu erlernenden Bewegungen und die hochenergetische, exotische Musik von Zumba® straffen und formen den Körper, während er Fett verbrennt. Zumba-Kurse gibt es an über 90.000 Orten weltweit, außerdem mit speziellen Zumba Gold®-Kursen für ältere Erwachsene, Zumba® Toning für Untrainierte, Zumbatomic® für Kinder und Aqua Zumba®, das effektive Pool-Party-Training. Für das Training zuhause bietet Zumba® das "Zumba Fitness® DVD-Programm" (3 DVDs) mit Beto Perez, Gründer des Zumba-Programms, und internationalen Zumba-Promis wie Gina Grant und Tanya Beardsley. Weitere Angebote sind Zumbawear™ (Bekleidung und Accessoires), das Zumba Fitness®-Videospiel sowie Musik-Soundtracks. Für mehr Informationen, Kurse oder für Zumba Fitness-Artikel besuchen Sie <http://www.zumba.com>.

News-ID: 521179 • Views: 2195 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/521179/Mega-effektiv-Zirkeltraining-mit-Zumba.html>