

Zumba Fitness® im POINT in Gerlingen

28.07.2011, 11:53 | Sport

Pressemitteilung von: *POINT - Sports. Wellness.Club*



Zumba mit Sandra Meyer

Ein wirksames Fitness-Training, das sich wie eine Latin-Beach-Party anfühlt? Zumba Fitness® macht es möglich!

Mitte der 90er Jahre wurde dieser spaßbringende Kurs von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt. Als bekannter Fitness-Trainer und auch als Choreograf war er schon für internationale Superstars der Popmusik tätig. Er wuchs bereits mit den heißen Beats von Cumbia, Salsa, Samba und Merenque auf. So darf es nicht verwundern, dass er die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit heißen Tanzschritten kombinierte – und schon war ein neuer Kult geboren: Zumba® (der spanische, umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“).

Zumba Fitness® verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert. Es stärkt zudem Arme, Beine, Bauch und Po, sowie den wichtigsten Muskel des Körpers: das Herz. Mit animierender Musik und interessanten Schrittkombinationen können die Teilnehmer langfristig etwas Gutes für ihren Körper und ihre Gesundheit tun.

Seit Juli können auch die Mitglieder im POINT in Gerlingen diesen Fitness-Trend ausüben. Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“ und ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“ möchten. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Mit leicht zu erlernenden Schrittkombinationen und großartiger Partystimmung, durch den heißen Musik-Mix, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba Fitness® wurde in Amerika schnell zum Fitness-Kult, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

Portrait

Das POINT in Gerlingen ist mit über 4.000 qm und 4 Etagen eines der größten Fitness-Studios der Region mit moderner Ausstattung und angenehmer Atmosphäre. Effektives, sicheres und einfaches Training ist in insgesamt 3 chipkartengesteuerten Trainingszirkeln möglich, ein moderner Ausdauerbereich mit Flachbildschirmen und Cardiokino sowie ein großzügiger Kraft- und Freihantelbereich bieten vielfältige Möglichkeiten zum Fitness-Training. In 3 Kursräumen werden außerdem knapp 300 Gruppenkurse im Monat angeboten (darunter auch Zumba Fitness® sowie 3 Les Mills Programme – BodyPump®, BodyCombat® und BodyBalance®). Ein Abnehm- und Stoffwechselkonzept, gesundheitsorientierte Kurse, Kinder- und Seniorenkurse runden das Fitness-Angebot ab. Doch nicht nur modernste Geräte spielen hier eine wichtige Rolle, auch auf gute Betreuung wird großen Wert gelegt. 7 Squash-Courts und 4 Badmintonplätze machen das POINT zu einer Multifunktionsanlage. Nach dem Training lädt der großzügige Wellnessbereich zum Entspannen und Abschalten ein. Weiterführende Informationen über das POINT in Gerlingen gibt es unter www.point-sports.de

News-ID: 558123 • Views: 1860 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/558123/Zumba-Fitness-im-POINT-in-Gerlingen.html>