



mit Paulina

**Ab dem 7. Januar 2019 – auch montags
um 17.30 Uhr im Hector-Saal**

STRONG by Zumba™ ist ein hochintensives Intervalltraining (HITT) und kombiniert dabei **Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining.**

Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Hierfür werden tempogeladene Rhythmen wie EDM, Hip-Hop und Fusion-Genres wie Moombahton verwendet, damit die Teilnehmer sich 100% auf die Bewegungen konzentrieren und nicht auf das Zählen von Wiederholungen.

STRONG by Zumba™ ist ein einzigartiges Workout für den ganzen Körper, welches zum Teil aus Bodenübungen besteht, bei denen du deine Körpermitte intensiv trainierst.

Denkt an ein Handtuch und rutschfeste Handschuhe (wenn ihr wollt).