



AQUA ZUMBA

Zusätzlich zu Aqua Fitness, gibt es Aqua-Zumba.

Alle Vorteile von Aqua Fitness bietet ebenso Aqua Zumba. Durch lateinamerikanische Musik lädt Aqua Zumba zu einem einmaligen Wassersport – Poolparty ein. Mit viel Spaß wird ein Ganzkörper Workout im Wasser durchgeführt und lässt Salsa und andere Schritte im Wasser umsetzen, jedoch auf eine andere Art. Durch verschiedene Choreographien im Kurs wird es zu einem außergewöhnlichen Sporterlebnis das keine Grenzen kennt.

In der ersten Stunde fühlt man sich oftmals wie auf „den Kopf gestellt“, weil es anders ist, als auf dem Land zu tanzen und auch anders als Aqua Fitness ist. Jedoch nach mehrmaliger Kurs-Teilnahme ist auch diese Choreographie für jeden Einzelnen möglich.

Auch hier gilt, je nach Intensität, wird der Körper unterschiedlich bewegt und mehr Kalorien verbrannt. So kann jeder in seinem Level oder auch nach dem Motto trainieren: „hard – hardest – hard candy!“ Durch die Gruppendynamik entsteht eine Poolparty die süchtig macht. Es wird mit Spaß Bewegung umgesetzt und auch das Gehirn wird dabei trainiert. Das macht Aqua Zumba aus. Es ist eine Injektion von Sport, Urlaubsfeeling und Lebensfreude pur. Dabei wird die Körpersilhouette modelliert, gestrafft und gefestigt. Dieser Sport ist auch ein wichtiger Baustein in der Drebinger Methode, da es eine unglaubliche Wirkung auf die Wohlfühlfigur und Wunschfigur hat. Zudem wird damit in meinen Coaching Wochen gezielt an der Figur gearbeitet, was man sofort sehen, spüren kann. Im Spiegelbild wird jeder nach einer Stunde Aqua Zumba oder Aqua Dance Fitness beobachten können, welche Wirkung diese Sportarten haben.

Wenn Sie einmal die Gelegenheit dazu erhalten, oder überlegen diese Sportart einmal auszuprobieren – dann TUN Sie es, denn es wird Ihr Leben so vereinfachen, positiv bereichern und klarer gestalten! Wie gesagt auf Dauer!

Die aktuellen Termine finden Sie unter: bodyforming-beauty.de/events-termine



Carmen Drebinger