Zumba Fitness · Überblick

Sport-Vereine.org

Basisprogramm
Dance-Fitness zur Musik.

Liedabschnitte
Wiederkehrende Bewegungen können die Orientierung erleichtern.

Signale
Vormachen beobachten und nach einem passenden Einstieg fragen.

Formate
Gold, Kids und Aqua haben eigene Kursprofile.

Vorbereitung
Kursniveau, Hallenboden und Schuhe erfragen.

Verein
Leitung, Vertretung und Medienbedingungen konkret prüfen.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/zumba-fitness/