



Was ist Zumba?

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich zum größten Teil aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung. Zumba dient zur Körperfettreduzierung, verbessert die Körperhaltung, erhöht das Sauerstoffniveau im Blut, erhöht die Flexibilität und Gelenkigkeit und reduziert den Stresspegel. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte, am Bauch und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers – dem Herzen – fördern. Zumba sorgt dafür, dass man mit Spaß Kalorien verbrennt. Jede Zumba-Stunde bietet eine heitere „party-ähnliche“ Atmosphäre. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können Zumba schnell und einfach folgen. Zumba ist für jedermann. Zumba macht Spaß, ist einfach und effektiv.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Melanie Wittmann. Seit mehr als 18 Jahren tanze ich Salsa. Meine Salsa-Ausbildung habe ich in, Nürnberg, München, Dominikanische Republik, Venezuela, Cuba (Havana) und Frankfurt absolviert. Seit mehr als 4 Jahren unterrichte ich in der Salsa-Tanzschule-Mainz Salsa-, Bachata und Merengue Kurse und Workshops. Im Oktober habe ich meine Ausbildung zur Zumba-Fitness-Instructorin abgeschlossen.

Melanie Wittmann de Olivo