

<http://activ-fitness-stuttgart.info/kurse.php>

ZUMBA - the class that is taking the world by storm

Zumba ist ein befreiendes Tanz-Workout zu mitreißender Musik, bei dem wirklich jeder auf Touren kommt. Eine süchtig machende Mischung aus den neuesten Brasil-Tanzbewegungen und den heißesten Latino-Sounds bringt einen nicht nur ins Schwitzen, sondern macht auch richtig Spaß. Hippe Instrukturen sorgen bei dieser 50-minütigen Powerstunde für die richtige Partylaune. Also, am besten gleich die Freundin schnappen und dann ab ins Gewühl, um so richtig abzutanzten!



Zumba is a Latin-inspired fitness-dance class with moves that tone the body and burn calories, while giving you a fun workout!

<http://www.youtube.com/watch?v=qwVdBH4vjLU&feature=related>

it does! a lot of people lose weight. i've lost some, but only have been doing it for a little while. it's lots of fun, too

The whole idea is to have fun. Dancing to Zumba in theory is more fun than just regular dancing. Many people (mostly women) prefer it over the regular workout because it's fun. The cardio benefits come second :)

<http://www.youtube.com/watch?v=Vf0q6qtThF4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=nKoF-l5lbqA&NR=1>