

Zumba – STRONG by Zumba ®

Zeit: Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

Kursbeginn: 23. Oktober

Ort: Campus Darmstadt, A 10, Sportraum -1.03 (Untergeschoss)

Ganzkörper Workout mit synchronen Move´s und Beat´s

Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

In einem einstündigen Kurs verbrennst du Kalorien während du deine Arme, Beine, Bauch- und Po Muskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie *hohe Knie*, *Burpees* und *Hampelmänner* wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie *Ausfallschritten*, *Kniebeugen*, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG by Zumba® Trainer gestalten die Musik und Bewegungen abwechslungsreich, um sicherzustellen, dass du immer maximal gefordert wirst.

Kursleiterin: Lenka Gonzalez-Dominguez

E-Mail: lenkagonzalez@hotmail.com

Teilnahmegebühr: 25.- € (Stud.) / 35.- € (Mitarbeitende)

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da <https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:

hochschulsport@h-da.de