

Zumba® Gold



**FÜR DIE
JUNGGEBLIEBENEN
GEEIGNET**

**BLEIBEN SIE AKTIV ZUSAMMEN MIT
TOLLEN LEUTEN – BEI EINEM TANZ- UND
PARTY-WORKOUT, DAS GANZ AUF IHR
EIGENES TEMPO ZUGESCHNITTEN IST.**

- **Was ist Zumba® Gold?**
- **Für wen ist Zumba® Gold**
- **Welche Vorteile hat Zumba® Gold**
- **Wie sieht eine Zumba® Gold Stunde aus?**
- **Was benötigt man für eine Zumba® Gold Stunde?**

Was ist Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen. Zumba® Gold ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Twist, Mambo, Cumbia, Belly Dance, Flamenco, Tango Rock´n´Roll etc. sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen in einer mitreißenden Party-Atmosphäre.

Für wen ist Zumba® Gold?

Oft wird die Frage gestellt, ab welchem Alter Zumba® Gold geeignet ist. Das ist pauschal nicht zu sagen, denn Zumba® Gold eignet sich für alle Fitness Einsteiger jeden Alters, sowie ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle. Dieses Programm ist speziell für die Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Fitness Stunde zu anstrengend ist.

Welche Vorteile hat das Zumba® Gold Training?

Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba® Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt und sorgt für Stimmung und Spaß.

- Zumba® Gold macht einfach Spaß
- Es ist leicht zu lernen und für jeden geeignet
- Es ist ein hervorragendes Training, um die Beweglichkeit aufzubauen oder zu erhalten
- Im Zumba® Gold Kurs herrscht eine zwanglose Atmosphäre
- Selbstbewusstsein und das Selbstbild wird gestärkt
- Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit werden gefördert

Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Wie sieht eine Zumba® Gold Stunde aus?

Ein Zumba® Gold Kurs beginnt immer mit dem WarmUp. Dabei wird die Herzfrequenz langsam gesteigert und die Muskeln und Gelenke werden aufgewärmt und vorbereitet. Das ist sehr wichtig. Der Zumba® Fitness Instructor wird zwischendurch immer wieder zu kurzen Trinkpausen ermutigen, denn das sollte während dem Training auf keinen Fall vergessen werden. Die Grundbewegungen werden langsam aufgebaut und steigern dann die Intensität und/oder es kommen Variationen dazu. Durch Cueing (verbale und nonverbale Anweisungen) werden die Schritte und Bewegungen vermittelt. Man sollte sich keine Gedanken darüber machen, denn schon nach ein paar Übungseinheiten kennt man bereits einige Schritte und die Musik, und die Bewegungen fallen einem leichter.

Zum Ende der Stunde kommt die Abkühlphase zum Einsatz. Die Abkühlungsphase dient dazu, dass die Herzfrequenz wieder auf die Ruheherzfrequenz gebracht wird. Zu dem kann die Abkühlphase nach starker Beanspruchung verhindern, dass es zu Schwindelgefühlen kommt. Die Choreografien sind nicht mehr ganz so anstrengend und auch die Musik wird ruhiger. Zum Schluss kommt noch das Cooldown mit einem Stretching, dies kann die Beweglichkeit fördern und für eine Entspannung der Muskeln sorgen.

Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll 😊

Ganz wichtig! Tragt bequeme Trainingskleidung, vergesst euer Handtuch nicht und habt ausreichend Wasser dabei!