

Zumba Kids

ZumbaKids ist die Zumbavariante für Kinder und Jugendliche und vereint urbane Tanzstile wie Hip-Hop, Reggaeton und Pop mit dem Konzept, an Konzentration, Koordination und Selbstvertrauen zu arbeiten und den Stoffwechsel anzuregen.

Im Kurs werden kinder- und jugendfreundliche Choreos nach Original Zumba® Musik getanzt. Wir tanzen und spielen (in tänzerischer Form) miteinander. Am wichtigsten ist in erster Linie der Spaß. Der Kurs trägt zu einer gesunden Lebensweise bei und beinhaltet viel Spaß und Freude als ein natürlicher Teil des Lebens von Kindern und Jugendliche.

Die Zumbastunde beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellung. Nach einer Erwärmung werden Tänze in verschiedenen Stilrichtungen und zu verschiedenen Musikrichtungen getanzt. Im Anschluss erfolgt ein sogenannter Cool Down um den ganzen Körper wieder zu beruhigen.

- Dauer:** 1 Stunde
- Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
- Wegbeschreibung:** auf dem Gelände der Rothleimmühle
- Besonderheiten:** max. 25 Teilnehmende, Sportbekleidung (kurz oder lang) sowie leichtes (bewegliches) stabiles Schuhwerk, Handtuch bzw. Schweiß Tuch, ausreichend Getränke, je nach Wetterlage draußen oder drinnen

