

## **Zumba+ Lift™ - Kursbeschreibung**

**Zumba + Lift™ ist der Ort, an dem Rhythmus auf Ergebnisse trifft. Dieses ist ein Workout der den energiegeladenen Spaß des Zumba®-Programms mit der muskelaufbauenden Kraft des Krafttrainings kombiniert. Hilf deinem Körper, Fett zu verbrennen, Kraft aufzubauen und die Ausdauer zu steigern - mit Intervallen aus Tanzen und Übungen mit Gewichten, begleitet von einer mitreißenden Playlist. Schwitzen, formen, lächeln - und wieder von vorn!**

**Zumba + Lift™ ist ein Kurs mit variabler Intensität (Varied Intensity Training, VIT) und enthält immer die folgenden körperlichen Kursbestandteile:**

- \* Cardio: Zumba®-Segment**
- \* Separates Krafttrainings-Segment: mit Kurzhanteln, Dynamische Mobilisation und Dehnung im Warm-up und im Cool-down**