

Aqua Zumba

Von der Wassergymnastik zur Pool Party

„Aquazumba bringt die Zumba-Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen.“ „Die Poolparty. Sei dabei.“ So beschreibt Zumba diesen Trend. Zumba im Wasser, wie am Land beinhaltet verschiedenste Lateinamerikanische Rhythmen. So erwarten den Teilnehmer unterschiedliche Musikstücke mit festen Choreografien, welche sie über längeren Zeitraum wiederkehrend erleben. Alle Bewegungen der Choreografien berücksichtigen die physikalischen Wassereigenschaften.

Neben den Vorteilen, dass die Gelenke entlastet werden und man sich leicht fühlt, motiviert die Musik und Animation des Kursleiters in überdurchschnittlichem Maße. Die Bewegungen sind dem Tempo angepasst, indem entweder langsamere Musik gewählt wird oder die Bewegungen nur auf jeden 2./4. Takt ausgeübt werden.