

# ZUMBA FLASHMOB



## Zumba-Fitness mit Nice Ferreira

Diese Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen macht soviel Spaß das man gar nicht bemerkt, dass es ein Fitness-Programm ist und wie die Zeit vergeht. Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stimulierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß sich bei Samba, Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen und choreografisch zu tanzen. Gut zu wissen: Für Zumba Fitness müssen Sie nicht tanzen können!



**LEITUNG: NICE FERREIRA,**  
CHOREOGRFIN, SÄNGERIN, ZUM-  
BA-TRAINERIN

**AM SAMSTAG, 8. JULI AB 13:00 UHR**  
**AN DER SCHLOSSPLATZ BÜHNE**

**VIDEO DER CHOREOGRAPHIE UNTER:**

**WWW.SAMBA-FESTIVAL.DE**

CHOREOGRFIE:

BETO PEREZ- CAPIRINHA MUSIC