

STRONG by Zumba® ist ein neues Fitnesskonzept, das absolut nichts mit den bisher bekannten Zumba® Kursen zu tun hat, bei denen es um sich Tanzworkouts handelt. **STRONG by Zumba®** ist ein neues Fitnesskonzept und vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High Intensity Intervall Training (HIIT). Es beinhaltet Elemente aus dem Kampfsport, Functional Fitness sowie Bodenübungen und ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Der Nachbrenneffekt ist sehr hoch, da der Körper während des Trainings keine wirklichen Ruhephasen hat. Wenn er sich nach der Stunde erholt, ist die Kalorienverbrennung umso höher.

Das Besondere? Die motivierende Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Die Musik bestimmt die komplette Stunde und nicht umgekehrt. Sie wird speziell für **STRONG by Zumba®** von bekannten DJs und Musikproduzenten wie Timbaland produziert.

Im Gegensatz zu den klassischen Zumba Angeboten ist dieses Format super für Menschen geeignet, die weniger choreographische Elemente mögen, dafür aber auspowernde Workouts bevorzugen. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität werden in minimaler Zeit aufgebaut. Hier kommt man absolut an seine Grenzen.

Benötigt wird eine Matte mit Handtuch und idealerweise Fitnesshandschuhe.