

Zumba - der neue OGS-Kurs



Zumba ist in Kolumbien von Beto Perez erfunden worden. Seitdem tanzen schon viele Erwachsene, aber auch Kinder Zumba.

Im Zumbakurs machen wir am Anfang immer ein Warm up. Warm up heißt auf Deutsch: Aufwärmen. Danach tanzen wir zu verschiedenen Liedern wie z.B. Dale Fuego, Dance Dance Dance, Lento, La la la von Shakira und vielen anderen.



Manchmal spielen wir kurz vor Schluss noch Stopp-tanz. Am Ende machen wir immer Cool-down, damit wir keinen Muskelkater bekommen.

Zumba findet montags von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr mit Frau Reinhardt als ausgebildete Zumba-Lehrerin statt. Auch wenn man ganz schön ins Schwitzen kommt, es macht sehr viel Spaß.

Johanna, 4b