

BESZÁMOLÓ

Projekt címe: Vulkánság Kult(t)úra
Projekt azonosítószám: TOP-5.3.1-16-VS1-2018-00010
Rendezvény: Maradj Otthon zumba - online
Megvalósítás időpontja: 2020.03.22.
Megtekintések száma: 28.303

A zumba Kolumbiából származó, könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő tánc, mely fitnessprogram is egyben. A mozdulatok aerobik és különböző táncok lépéseiből tevődnek össze.

Minden típusú edzés életjavító előnnyel jár. Függetlenül attól, hogy fizikailag, szellemileg vagy szociálisan befolyásolják az életedet, az edzésnek életed alapvető részét kell képeznie, mivel pozitív hatással lehet rád.

Aki a csoportos edzést kedveli és szeret táncolni annak tökéletes mozgásforma lehet a Zumba.

Ez a kardió csoportos fitnessmódszer nagyszerű módja annak, hogy a mozgást és a táncot bárki beépítse az életébe.

A zumba egy olyan fitness tudományág, amely a különféle aerob gyakorlatokat (döntően) latin-amerikai táncelemekkel ötvözi.

Ez a fitness koncepció minden korosztály számára alkalmas. Az eredetileg Kolumbiából származó zumba világszerte népszerűvé vált. Ezen kívül manapság fontos eszközként használják a gyermekkori elhízás elleni küzdelemben.

A rendszeres Zumba 8 előnye

1. A szív- és érrendszer mérsékelt erősítése
2. Segít a fogyásban
3. Javítja a hajlékonyságot és a testtartást
4. Elősegíti a rugalmasságot
5. Küzd a stressz ellen
6. Javítja a koordinációs képességet
7. Tonizálja a testet
8. Otthon is csinálhatod

Celldömölk, 2020. október. 29.

Pálné Horváth Mária
igazgató
Kemenesaljai Múvelődési Központ és Könyvtár

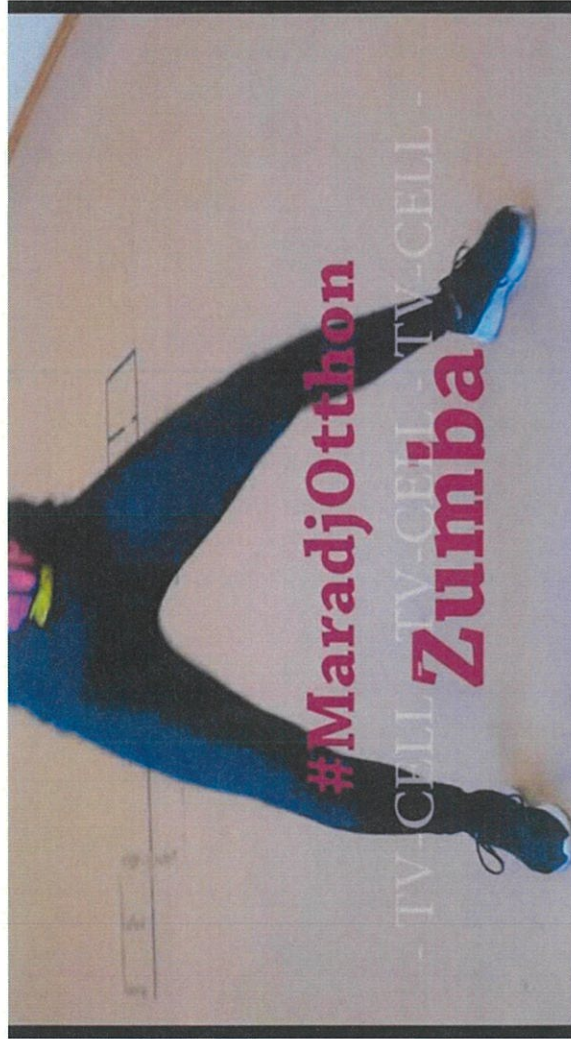
SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



TV CELL #MaradjOtthon Zumba 1 rész

28 303 megtekintés • 2020. márc. 22.

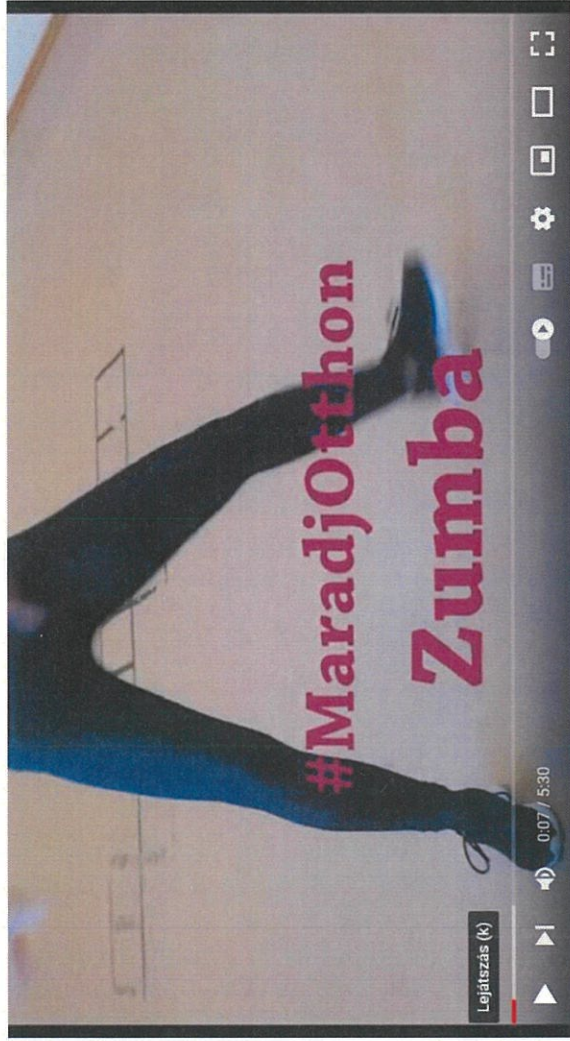
261 NEM TETSZIK MEGOSZTÁS MENTÉS

- TV CELL #MaradjOtthon Zumba 2 rész**
Celldomolk TV-CELL
6 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- 20 perces, fizikailag alacsony terhelésű, kardió edzés - Totál...**
FITatHome Fitness
96 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- Nyak és váll oldásai**
Átmozgatás és nyújtás a...
SelfnessYOGA jóga testmozgás élet...
1 M megtekintés • 2 évvel ezelőtt
- Boldogság a világ végén egy jurtában - Mindenről távol, de ...**
Csorba Dániel
597 E megtekintés • 1 hónappal ezelőtt
- A legjobb 20 perces kezdő edzés | Zumba Class**
Zumba Class
10 M megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- könnyű gyakorlat a hasi zsír elvesztésére otthon kezdőkne...**
EMMA Fitness
44 M megtekintés • 1 évvel ezelőtt

Celldomolk TV-CELL

Írjon ide a kereséshez

Hivatkozások



TV CELL #MaradjOtthon Zumba 2 rész

6 049 megtekintés • 2020. márc. 22.

73 [NEM TETSZIK](#) [MEGOSZTÁS](#) [MENTÉS](#)

Celldomolk TV-CELL

Írjon ide a kereséshez

- 20 perces, fizikailag alacsony terhelésű, kardió edzés - Totál...**
FITatHome Fitness
96 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- TV CELL #MaradjOtthon Zumba 1 rész**
Celldomolk TV-CELL
28 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- Zumba Fitness - Love (Pop Latino) ZIN75 | Choreography...**
Zumba By Mart
700 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt
- TV CELL #maradjotthon torna gyerekeknek 1**
Celldomolk TV-CELL
63 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- Bachata teljesen kezdő 1. Rész**
Dolce Dance Franchise Iskola
21 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt
- Mi a lapos has titka? 7 tipp hogy elérd a célot | RubintRella**
Rella Rubint
249 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

Hivatkozások

0°C Napos

10:10

2022.02.24.