

Mischung aus Tanz und Aerobic auch in Ostbelgien angekommen -
Urlaubsfeeling, Hüftschwung und gute Laune - Sylvi Reuter im Gespräch

»Zumba bringt das Blut zum Kochen«

■ Von Nathalie Wimmer

Wer sich gerne bewegt und lateinamerikanische Rhythmen mag, der wird Zumba lieben. Sinnlicher Hüftschwung, geschmeidige Schrittfolge und vor allem Spaß ohne Ende: Das gehört zu der Sportart, die jetzt auch Ostbelgien erobert, dazu. So zumindest charakterisiert Sylvi Reuter das Tanz-Fitness-Programm.

Die Eupenerin muss es wissen, denn sie hat sich vom Zumba-Fieber anstecken lassen. Als Trainerin unterrichtet sie in einem Herbsthaler Fitnessstudio den neuartigen Sport, der Elemente aus Tanz und Aerobic vereint.

Anfangs war die 46-Jährige etwas skeptisch und wusste nicht, ob der dynamische Bewegungswust nicht eher für jüngere Semester geeignet sei. Dieses Vorurteil musste sie schnell revidieren. »Das Faszinierende ist, dass die Anstrengung in den Hintergrund rückt und man sich ganz den Rhythmen der Musik überlässt.«

Salsa, Merengue oder Mambo

Durch den großen Saal schallen Klänge, die die Teilnehmer nach Brasilien oder Costa Rica verpflanzen. Palmen-, Strand- und Cocktailstimmung kommt auf. Rund 50 Personen wirbeln im



Sylvi Reuter sucht heiße Beats für den Zumba-Kurs aus.

Gleichschritt umher. Die Choreografien werden auf Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue oder Mambo getanzt. So mancher kommt dabei ganz schön ins Schwitzen.

Wer das Gefühl des Herdentriebs nicht mag, der fühlt sich bei den Gruppenfitness-Elementen vielleicht etwas unwohl. Andererseits gilt aber: »Man kann in der Gruppe ganz untertauchen. Man fühlt sich geschützt vom Schwarm und gleichzeitig mitgerissen und angespornt.«

Hierzulande sind es vor allem Frauen, die auf heißen Beats ihren Bewegungsdrang stillen. »In südlichen Ländern haben auch viele Männer Spaß daran. Der Erfinder der Sportart ist beispielsweise ein Kolumbianer. Den Latinos sind die Rhythmen in die Wiege ge-

legt worden. Unsere europäischen Männer trauen sich nicht so richtig«, erklärt die gelernte Sportlehrerin.

Sylvi Reuter betreibt keine Augenwischerei, was den Schwierigkeitsgrad angeht, und gesteht: »Am Anfang ist es eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. In jeder Unterrichtsstunde werden bis zu 14 Tänze durchgespielt. Ein normal durchtrainierter Teilnehmer braucht drei bis vier Kursstunden, bis er die Schritte memoriert hat und so richtig loslegen kann.« Wenn man allerdings erst einmal die Schrittfolge beherrscht, purzeln die Kilos. Bis zu 1000 Kilokalorien können pro Stunde abgebaut werden, heißt es. »Auf jeden Fall wird der Körper gestählt und Muskelmasse aufgebaut. Zumba dient als



Sylvie Reuter (Foto rechts) bewegt sich zu lateinamerikanischen Klängen. Die Teilnehmer des Zumba-Kurses kommen bei den Schrittfolgen ganz schön ins Schwitzen. Bis zu 1000 Kilokalorien können bei der Mischung aus Aerobic und Tanz pro Stunde verbraucht werden.