



Wer sich im Becken bewegt, schon seine Gelenke

Wasser statt Parkett: Aqua Zumba

Besonders ideal für Übergewichtige

NINA GRESSMANN

Salsa- und Reggaemusik hören, dazu dehnen, drehen und planschen – das ist Aqua Zumba. Philosophie und Formel vom traditionellen Zumba werden kombiniert mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik. Dabei herauskommen soll eine große Pool-Party.

Der Vorteil: Der Widerstand im Wasser ist vier- bis fünfzehn Mal höher, deshalb sind die Übungen besonders effektiv. Aqua Zumba strafft den Körper, verbessert die Kondition und steigert die Fettverbrennung. Gleichzeitig werden die Gelenke jedoch geschont, weil man im Wasser nur noch zehn Prozent des eigenen Gewichtes trägt.

„Da der Körper unter Wasser ist, fällt es den Teilnehmern viel leichter, sich ungenügend zu bewegen“, erklärt Stefan Engel, Inhaber vom Vital Inn in Bad Emstal (Hessen), „so ein Hüftschwung ist schließlich nicht jedermanns Sache.“ In dem Gesundheits- und Wellnessclub bietet Engel sowohl Zumba als auch Aqua Zumba an. Die Wasservariante schont die Gelenke, ist deshalb ideal für Kunden mit Kreuzbandproblemen oder Übergewicht.

Das Herz-Kreislauf-Training gilt außerdem als präventive Sportmaßnahme und wird finanziell meist von Krankenkassen unterstützt.

An wichtigsten ist aber – wie auf der Tanzfläche auch – der Spaßfaktor. „Die Stimmung ist immer sehr positiv. Wenn die Gruppe mitzieht, dann kann die Stunde zu einer echten Party im Pool werden“, sagt Engel.

Ein schöner Nebeneffekt: Beim trüben Herbstwetter kommt beim Wassersport schnell das Sommerfeeling zurück. Und ganz nebenbei behält man durch das regelmäßige Zumba-Training auch im Winter seine Bikinifigur. Wasser ist aber nicht die einzige Zumba-Variation. „Zumba Gold“ wurde extra für Ältere entwickelt, „Zumba Atomic“ ist speziell für Kinder und bei „Zumba Toning“ wird der Trainingseffekt sogar noch durch Sticks in den Händen gesteigert.

Aqua Zumba wird unter anderem in Berlin, Ingolstadt und Oberhausen angeboten.

Neues. Normalerweise ist Sport immer nur anstrengend. Zumba macht aber auch Spaß. Und wenn man vor der Entscheidung steht: Laufband oder eine Stunde Spaß und Party – wer entscheidet sich da nicht für die Party?!

PER ZUFALL ENTSTANDEN

Der Tanzstil wurde von dem kolumbianischen Fitnesstrainer „Beto“ Perez in den frühen 1990er Jahren erfunden. Kurz vor einer Aerobic-Stunde, stellte er fest, dass er seine Musik-CDs vergessen hatte. Daraufhin nahm er eine CD mit latein-amerikanischer Musik aus dem Auto – und improvisierte. Innerhalb kürzester Zeit waren seine „Zumba“-Stunden so gefragt, dass selbst die weltweit erfolgreiche Sängerin Shakira ihn als Choreografen engagierte.

Volle Körperspannung: Zumba-Instructor Emma Miller (M) zeigt in der Tanzschule „Schrittvermittlung“, wie es richtig geht

„Eine andere Teilnehmerin ist längst Profi. Beate Handerek hat Zumba schon vor anderthalb Jahren in Bayern kennengelernt und ist jetzt auch in Berlin jede Woche dabei. „Meine Enkeltochter ist in der Zeit nebenan beim Kindertanz. So kann ich das perfekt verbinden.“

Sie ist nicht die einzige, die jetzt wöchentlich beim Zumba die Hüften schwingt: Einige der Aqua Zumba-Abendkurse in dieser Tanzschule sind schon bis Weihnachten ausgebucht.

An dem Kurs haben heute nur Frauen teilgenommen. „Männer sind in Deutschland Mangelware. Aber wenn hier mal ein Mann rein-

ZUMBATHON

Zumba-Convention 2011 in Orlando: Die Stars Pitbull und Wyclef Jean tanzen mit mehr als 6000 Zumba-Fans. <http://bit.ly/5TLuWu>



Neues. Normalerweise ist Sport immer nur anstrengend. Zumba macht aber auch Spaß. Und wenn man vor der Entscheidung steht: Laufband oder eine Stunde Spaß und Party – wer entscheidet sich da nicht für die Party?!

Folgen Sie Anne Remy auf Twitter twitter.com/wk_remy



Folgen Sie Nina Gressmann auf Twitter twitter.com/wk_gressmann



Tanze Zumba die ganze Nacht...

Ein Mix aus Party-Spaß und Sport: Das Tanz-Workout kommt aus Amerika und lässt jetzt auch die Deutschen schwitzen

■ 12 Millionen Menschen in mehr als 125 Ländern sind schon Fans

NINA GRESSMANN

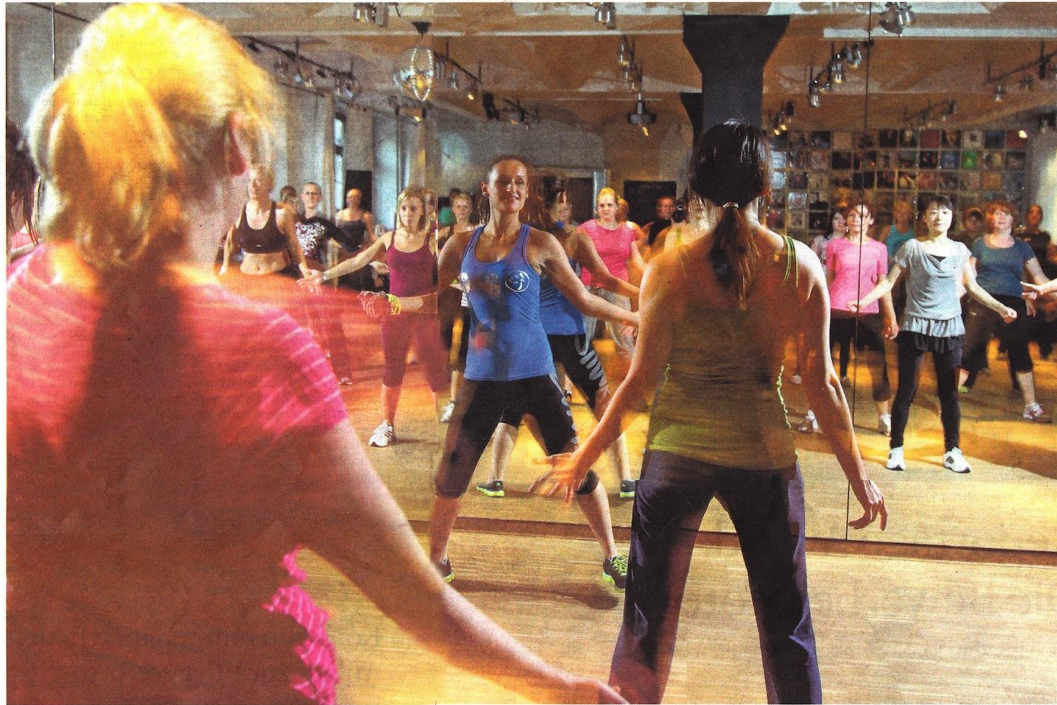
Auf den ersten Blick sieht es nach einer Party aus. Lateinamerikanische Musik dröhnt aus den Boxen. Die Frauen auf dem Parkett reißen ihre Arme in die Luft und schwingen ihre Hüften zum Salsa-Rhythmus. Sie tragen jedoch keine Highheels, sondern Turnschuhe. Keine Kleider und Röhrchen, sondern Sporttops und Leggings. Ist das hier nun Sport oder Tanzen? Ganz einfach: Es ist beides.

„Zumba!“, ruft der Sänger aus dem Lautsprecher. 34 Frauen, zwischen 20 und 60 Jahre alt, gehen hier in der Berliner Tanzschule „Schrittvermittlung“ dem Fitnesstrend der letzten Jahre nach.

Das Prinzip klingt zuerst etwas unrealistisch: tolle Rhythmen, viel Spaß und dazu noch Gewicht verlieren. Und tatsächlich, Zumba soll ein effektives Tanz-Workout mit Spaß-Faktor sein, das zugleich die Fettverbrennung stark ankurbelt. Das Wort „Zumba“ kommt übrigens aus dem spanischen und heißt „sich schnell bewegen“.

„Seid ihr wach?“, fragt Trainerin Emma Miller in die Runde. Viele Frauen lachen. Die bereits nach zehn Minuten geröteten Gesichter dürften Antwort genug sein. Miller, der sogenannte Zumba-Instructor, gibt in der ersten Reihe die Schritte vor. Für einige Teilnehmerinnen ist das allerdings nicht mehr nötig, sie beherrschen die Schrittfolgen schon perfekt. Heute sind wieder drei Neulinge dabei. Wer nicht mitkommt, hat trotzdem keine Probleme. Im Gegensatz zur Aerobic steht bei dieser Sportart keine straffe Choreografie im Vordergrund. Zumba ist innovativer: Als eine der Damen zwischendurch aus dem Takt kommt, bewegt sie sich einfach im Rhythmus weiter.

Zumba gibt es bereits seit den 90er Jahren. Stars wie Shakira, Britney Spears oder auch die US-amerikanische First Lady Michelle Obama lieben es. Jetzt ist der tanzende Fitnesstrend auch in Deutschland so richtig angekommen. Immer mehr Tanzschulen und Fitnessstudios nehmen Zumba in ihr Programm auf, weltweit nehmen aktuell mehr als 12 Millionen Menschen aller Fitnessstufen, Größen und Altersgruppen wöchentlich an Kursen in mehr als 125 Ländern teil. Tendenz steigend. „Schrittvermittlung“ bietet Zumba seit April 2011 mit Emma Miller an. „Neben Paartanz ist es bei uns der Renner“, sagt Tanzschulinhaber Christopher Knack. „HipHop und Kindertanz stinken dagegen mittlerweile ab.“



CHRISTINA HELMANN

Betrachtet man die Gesichter der Teilnehmerinnen, dann fällt auf, dass die Frauen hochkonzentriert sind, aber viele ein Lächeln im Gesicht haben. Das ist zu einem großen Teil auch der Verdienst von Instructor Miller: Die 22-Jährige wirbelt vor ihrer Gruppe und singt den Songtext lauthals mit. Auf der Rückseite ihres türkisfarbenen Tops steht der Schriftzug „Join the Party“.

„Zumba ist einfach Spaß an der Bewegung. Man vergisst allen Ärger und jeden Stress. Nach einer Stunde hat man oft sogar noch mehr Lust zu tanzen“, erklärt Miller die Anziehungskraft des Fitnesssports. Des Zumba-Community spricht sogar von einem gemeinsamen Spirit: „Wenn man in einen Raum kommt, in dem Zumba getanzt wird, dann

wird man einfach reingezogen. Man lacht, bewegt sich, hat Spaß und wird von Zumba infiziert.“

Genauso ging es Miller, als die Physiotherapeutin auf der Fitness- und Bodybuildingmesse 2010 zum ersten Mal eine Gruppe Zumba tanzen sah. „Ich habe mir sofort ein T-Shirt gekauft und mich informiert, wo ich das lernen kann.“

In einer Fortbildung über zwei Tage ließ sie sich dann zum Instructor ausbilden und trat anschließend dem internationalen Zumba-Netzwerk bei. Über ein Forum können sich dort alle Trainer austauschen, bekommen die neuesten DVDs und Anregungen für neue Musik und Trainingsvariationen. Auf sogenannten Jam-Seasons und Conventions trifft man sich zudem mehrmals im Jahr, um neue Choreografien zu lernen, an

Workshops teilzunehmen – und Zumba-Partys zu feiern.

So macht es Miller nun auch in Berlin. Nach 25 Minuten ist auch ihr Top am Rücken durchgeschwitzt. Es folgen Samba- und Merengue- auf Salsalieder, die

Tanzschritte werden unterbrochen durch Kniebeugen oder einen kleinen Sprint auf der Stelle. Das Trainingsprinzip lautet hier Intervall. Dass dieses Workout anstrengt, ist spürbar: Die Hitze im Raum steigt, der Spiegel ist

nach einer halben Stunde an den Seiten beschlagen.

Im Gegensatz zu beispielsweise Salsa ist Zumba ein geschützter Begriff. Zumba beibringen darf nur, wer durch einen Workshop die erforderliche Lizenz erworben hat. Die Musik ist zum Teil vorgegeben: 70 Prozent von dem, was gespielt wird, müssen Zumba-Lieder sein, den Rest können die Trainer frei wählen.

Mangelware Mann – Zumba-Kurse werden meist von Frauen dominiert



CHRISTINA HELMANN

„Das Gefühl der Gemeinschaft macht einen Teil des Zumba-Flairs aus“

Emma Miller, Zumba-Instructor