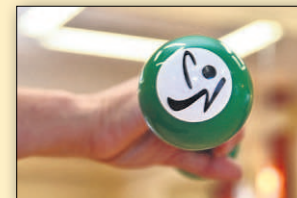


ZUFALLSTREFFER: Als der kolumbianische Fitnesstrainer Beto Perez Mitte der 90er seine Aerobic-Musik vergaß, griff er zur Latin-Salsa-CD aus dem Autoradio. Sein improvisierter Kurs kam so gut an, dass er daraus die Geschäftsidee „Zumba-Fitness“ entwickelte.



Gymnastik einmal anders: Beim Zumba-Fitnesskurs heißt der Bauchtanz „Belly Dance“. Die schlangenhaften Bewegungen aber sind gleich. Foto: Reinhardt

Geschüttelt und gedreht

Passen Turnschuhe zu Salsa und Flamenco? Na klar! Wer Zumba tanzt, mag's sportlich. Zwei Erlebnisberichte aus dem Tanzhaus Jena.

Die Hobbytänzerin:

Tanzen ist meine Leidenschaft. Von Standard- bis Jazz-Tanz habe ich vieles ausprobiert. Jetzt will ich sehen, was am Zumba-Trend dran ist.

Samba-Musik tönt aus den Boxen und lässt meine Füße wippen. Das Training beginnt mit schnellen Salsa-Schritten. Nach ein paar Minuten merke ich: Zumba hat nicht viel mit anderen Tanzkursen gemeinsam. Es gibt keine sich wiederholende Choreografie, keine feste Tanzhaltung. Stattdessen werden die Arme hochgerissen, die Hüften geschwungen und die Schritte gehüpft. So ungehemmt tanze ich normalerweise nur zu Hause, ohne Zeugen. Ich bin in meinem Element. Als eine Samba erklingt, fühle ich mich wie in Brasilien. Meine Fantasie

Anne-Katrin Kuhl



macht einen Kurzurlaub in Lateinamerika. Ein Wechsel zu Country-Musik lässt auch meine Gedanken weiter reisen, beim Line-Dance kann ich die Westernstiefel an meinen Füßen fühlen und beim Flamenco die Kastagnetten hören. Der Kontrollblick in den Spiegel verrät: Von der Samba-Königin und der spanischen Tänzerin bin ich noch weit entfernt, aber ich strahle übers ganze Gesicht.

Hintergrund

- Wer zu Hause üben möchte, kann dies mit DVDs und Videospiele tun.

- In Thüringen gibt es immer mehr Kurse mit lizenzierten Zumba-Trainern. Eine Übersicht liefert die Internetseite www.zumba.de.

Die Anfängerin:

Discofox – mehr habe ich bislang nicht aufs Parkett gebracht. Heiße Latino-Musik aber erfordert völlig andere Tanzstile. Die Salsa-Schritte erscheinen noch leicht. Rechts zurück und wieder vor, Tap. Links vor und wieder zurück, Tap. „Tanzt aus der Hüfte heraus“, fordert Zumba-Trainerin Rena. Sie erhöht das Tempo und bringt die Arme ins Spiel. Das stürzt mich in Koordinationsprobleme. Im Spiegel muss ich erkennen: Eleganz sieht anders aus.

Ich schiele zu Anne, die sich viel geschmeidiger bewegt. Jetzt bloß nicht verkrampfen! „Folge einfach der Musik“, rät Rena. Ich tue es und siehe da: Mit freiem Kopf stellt sich der Spaß ein. Tanzen ist etwas Wunderbares. Der Schweiß

Sibylle Reinhardt



läuft, und der Takt treibt voran. Zur Cumbia gehen wir in die Hocke, als würden wir Zuckerrohr schneiden. Wir imitieren den Trommelschlag beim Merengue, schwingen uns beim Flamenco in den Ausfallschritt. Durch den Mix werden verschiedene Muskelgruppen trainiert. Ich halte mit – bis zur Samba. Hüfte und Oberkörper wie eine Brasilianerin zu schütteln, ist wirklich verdammt schwer.