

Trendsport Zumba

Weltweiter Hype. Ende der 90er entwickelte der kolumbianische Fitness-trainer Alberto „Beto“ Perez



(Foto) den Tanz-Aerobic-Mix „Zumba“. Ein paar Jahre später schwappte der Trend, bei dem man angeblich zwischen 500 und 1000 Kalorien pro Trainingseinheit verbrennt, nach Europa. Der Begriff Zumba kommt aus dem Spanischen und bedeutet: sich schnell bewegen. Angeblich gibt es heute weltweit über 12 Millionen Zumba-Jünger. Auch Stars wie Shakira, Britney Spears, Madonna und Michelle Obama sollen darauf schwören.



Premiere SUPERillu-Reporterin Susi Groth (l.) bei ihrem ersten Zumba-Kurs im Jenaer Fitnessstudio POM. Was ist das Geheimnis des Trendsports? „Das ist hier mehr eine Party, als ein klassischer Sportkurs“, sagt Fitness-Trainer Iwo Laue. „Die Leute müssen vorher keine Choreo einstudieren. Sie machen mit, so gut sie es eben können. Viele verbinden Sport mit Qual. Beim Zumba steht aber der Spaß im Vordergrund. Das lockt auch viele Sportmuffel her“



Für Jung und Alt Seit Juli bietet das Fitnessstudio POM in Jena Zumba für jedermann an



Andrang Jede Woche lockt der Zumba-Kurs im POM bis zu 120 Sportbegeisterte. 90 Prozent sind Frauen

TANZE ZUMBA MIT MIR!

12 Millionen Menschen in 125 Ländern sind vom Zumba-Fieber gepackt. Doch was ist das Besondere an dem neuen Trendsport? SUPERillu-Reporterin Susi Groth wagte den Selbsttest

Oh je, frage ich mich. Wo bin ich hier nur gelandet...? Ich befinde mich in einer Sporthalle mit etwa 100 Menschen (vorwiegend Frauen), kreise unbeholfen mit den Hüften, schüttle meinen Oberkörper, schmeiße die Arme in die Luft und wackle mit dem Po. Aus den Lautsprechern dröhnt der gerade angesagte Elektro-Song „I'm sexy and I know it“. Doch sexy ist das Letzte, wonach ich mich gerade fühle... Ich bin beim Zumba-Kurs, dem neuen Fitnesstrend. Es ist mein erstes Mal, und damit gehöre ich zu einer Minderheit. Denn seit Monaten rennt gefühlt jede zweite Frau in Deutschland zum Zumba. In meiner Heimat Jena ist die ganze Stadt mit Kurs-Angeboten zugepflastert. Insgesamt 17 Zumba-

Trainer gibt es hier mittlerweile. Obwohl ich nicht zu den begnadeten Tanzmäusen gehöre, hat mich das neugierig gemacht... Nun stehe ich also hier im POM-Fitnessstudio, schwitzend, mit hochrotem Kopf und bin Teil der „Zumba-Party“. Und das für schlappe vier Euro.

Auf der Bühne stehen gleich zwei Trainer: Teresa Oalis Hejlik, 35, aus Kuba. Und der Jenenser Iwo Laue, 35. Aus den Boxen klingen mal Hip-Hop-, dann Dancehall- und lateinamerikanische Rhythmen. Zu jedem Song zeigen die beiden eine neue Choreografie, die aus etwa 70 Prozent Tanz- und 30 Prozent Aerobic-Elementen besteht. Man soll mitmachen, so gut man kann. Anders als bei klassischen Fitnesskursen wird hier nichts erklärt. Stattdessen geben die Trainer nur per Handzeichen ein paar Anweisungen. Anfangs bin ich verwirrt, stolpere ständig über meine Füße, verwechsle rechts mit links – und komme schlicht nicht aus der Hüfte. Teresa

muss einfach drei Hüftgelenke mehr haben als ich. Anders kann ich mir nicht erklären, was sie da mit ihrem Po veranstaltet. Ich schaue mich um. Auch die meisten anderen sind weit weg von der Eleganz der Trainerin. Aber das ist ihnen egal. Sie lachen, stampfen und schwitzen. Langsam komme auch ich rein. Die Anspannung fällt von mir ab, es ist

mir egal, ob ich mal wieder einen Schritt zu viel mache oder die Arme zu spät zur Seite werfe. Ich fange an, Spaß zu haben. Nach etwa einer Stunde geht die Musik aus. Tosen der Applaus. Alle sind knallrot, pitschnass und strahlen. „Bis zum nächsten Mal“, ruft Iwo. Auf jeden Fall, denk ich. Dann geh ich und singe: „I'm sexy and I know it...“



Sport frei! Eine Stunde dauert eine Zumba-Einheit. Gespielt werden etwa elf Songs. Ein Mix aus HipHop, Dancehall und lateinamerikanischen Rhythmen



Oh, là, là! Die sexy Zumba-Trainer Teresa Oalis Hejlik und Iwo Laue