



Aus der Praxis für die Praxis - Trend- und sonstiger Sport für „zu Hause“ und im Verein - heute:

# Zumba® Fitness - Partygefühl in der Übungsstunde

In der Übungsstunde immer nur Zirkel-Training, in der Freizeit immer nur joggen? Schluss damit! In unserer neuen Serie geben die Sportlehrerinnen und -lehrer aus dem Geschäftsbereich Bildung und Personalentwicklung des Landessportbundes Hessen interessante Tipps für die Übungsstunde im Verein oder Anregungen für die private, sportive Freizeitgestaltung.

Heute: „Zumba® Fitness“.

## Was ist Zumba®?

Zumba® - heißt ein aktueller „Virus“, der sich momentan über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden lateinamerikanischen Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten mitreißt. In der heutigen Ausgabe stellen wir Ihnen den Trend vor und laden Sie zu ersten Schritten ein.

## Was ist Zumba® Fitness?



**ZUMBA®**  
fitness

Zumba® - ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für

„sich schnell bewegen und Spaß haben“. Diese Beschreibung trifft die Kombination von Tanz und Fitness sehr genau. Mit einem Blick in eine Zumba®-Gruppe ist man



Fotos: Firma Güity Renker International (2), Diana Bruch (2)

sind so offen gehalten, dass eine „Fehlbeziehung“ nun wirklich nicht auffällt.

## Woher kommt der Trend?

Entwickelt wurde der Trend schon Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs - Salsa, Samba und Merengue - kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit Tanzschritten. Einige Schrittkombinationen erinnern an verschiedene Aerobic-schritte, wobei der Hüfteinsatz stärker zum Tragen kommt.

## Wirkung und Effekte

Zumba® basiert auf dem Prinzip „Leicht und einfach zu lernen“. Dafür muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Die schnellen Tanzschritte fördern in erster Linie Ausdauer und Koordination. Der Stoffwechsel wird angeregt und ausdauernde Tänzer können auf diese Weise das eine oder andere Pfund schmelzen lassen. Komplizierte Schrittfolgen sind passé, die Cho-

reografie in Kursen wie Zumba oder Salsa Aerobic sind einfach gehalten. Geeignet sind diese Angebote für Menschen aller Altersgruppen, die Spaß am Rhythmus haben und sich gern bewegen möchten ohne sich mit komplizierten Schrittfolgen zu überfordern. Ein Vorteil ist auch, dass alle Teilnehmenden gemeinsam in der Gruppe tanzen statt nur mit einem Tanzpartner!

Zumba® Fitness kann übrigens eine motivierende Variante für wetterabhängige Sportler/innen sein, um die Ausdauerleistung über die Wintermonate zu halten oder zu verbessern. Spezielle Kursangebote optimieren Zumba® Fitness durch Kräftigungsübungen mit leichten, handlichen Gewichten (Tone Sticks -Rhythmus-hanteln).

Das „Zumba®-Feeling“ erleben Sie am ehesten in einer Gruppe unter professioneller Anleitung einer/eines ausgebildeten Trainers. Die folgenden Anregungen können Sie gern zu Hause ausprobieren, um sich auf ihre Erste Zumba®-Stunde einzustimmen.

Wichtig vor jeder Übungseinheit ist das Aufwärmen, um sowohl das Herz-Kreislauf-System, als auch die Muskeln und Gelenke auf das Training vorzubereiten. Vor dem Start sollten Sie auf jeden Fall eine Musik-CD mit lateinamerikanischer Musik einlegen.

fast schon infiziert, denn der Rhythmus geht sofort ins Blut und die Bewegungen

