

# Alle wollen Zumba

## Der Fitnessstrend zwischen Aerobic und Salsa bricht alle Anmelderekorde

Von Claudia Hagn

Bei der VHS sind die Listen für Februar voll. Die normalen Listen und auch die Wartelisten - höchstens in den Maikursen ist noch etwas frei: Zumba, diese schnelle Mischung aus Aerobic und Salsa, bricht alle Anmelderekorde in der Stadt. Überall, von Volkshochschule bis Fitnessstudio, tanzen die Menschen Zumba. Zumba ist fröhlich, laut, rhythmisch - und macht aus dem Griesgram einen entspannten Sportler.

Irgendwann kann man einfach nicht mehr zuschauen. Man muss mitmachen; die Hüften schwingen und ein bisschen mit den Füßen tippen. Links, rechts, vor, wieder links, rechts, vor. Dann ein bisschen zurück, wiegend in der Hüfte, die Arme hoch, ganz schnell drehen, ein bisschen mit den Händen wedeln - und wieder von vorn.



**Bildtext:** Ricardo Pérez und Angelika Hofstetter sind schon länger begeisterte Zumba-Instructors. (Fotos: cv)

### Choreographie ist alles

Beim Zumbakurs an der Landshuter VHS am Mittwochabend wissen mittlerweile alle, welche Choreographien sie tanzen müssen. Zumba ist nämlich kein normales Aerobic, in dem man 70 Mal hintereinander den gleichen Schritt machen soll, bis man ein bisschen angenervt ist; Zumba ist Choreographie. Tanzschritte, die in einem meist zehnstündigen Kurs einstudiert werden und die dann sitzen - meistens. "Manchmal vergesse sogar ich noch was. Aber wenn ich dann die Musik höre, fällt's mir wieder ein", sagt Ricardo Pérez, der seit zehn Jahren eine Salsa-Tanzschule betreibt. Er ist seit einem Jahr VHS-Zumba-Instructor, gemeinsam mit Angelika Hofstetter.

Schon bei der Kleidung sieht man: Hier ist was anders: Obwohl man bei Zumba natürlich auch in der normalen Jogginghose und im T-Shirt kommen kann und darf, tragen vor allem die weiblichen Instructors und Fans quietschbunte Sachen - hauptsächlich pink und orange sind in, auch gibt es spezielle Schuhe, spezielle Armbänder. Überall steht riesengroß drauf: Zumba.

Dass Zumba auf die Welt kam, ist eigentlich ein Zufall: Ein Salsachoreograph und Aerobictrainer hatte Anfang der 90er seine Aerobic-Musik zu Hause vergessen. Im Auto fand er nur seine Salsa-CDs und legte sie zur Aerobic-Stunde ein - die Hüften ließen sich dazu viel besser kreisen, der Zumbatrend schwappte gemeinsam mit dem Choreographen in die USA. Dort ist er seit rund zehn Jahren ein Trend, der nicht totzukriegen ist. Seit ungefähr zwei Jahren schwingen auch in Deutschland die Menschen die Hüften zu Zumba - und es werden immer mehr. Die Nachfrage ist ungebrochen nach dem bunten und fröhlichen Sport, es gibt Zumba-Parties, Zumba für Senioren, Zumba für Kinder sowie Aqua-Zumba am Beckenrand.

Die Teilnehmer am Mittwoch bei der VHS sind zwischen 20 und 65, Angelika Hofstetter sagt, jeder kann bei Zumba mitmachen. "Alles wird beansprucht beim Tanzen, der Körper wird gestärkt und gedehnt. Und wenn man grad nicht mehr will - kann man einfach eine Pause machen." Hauptsache Spaß, das steht im Vordergrund, auch wenn die Teilnehmer wie bei jeder anderen Aerobic-Stunde schon nach zehn Minuten schwitzen. Hofstetter lächelt die ganze Zeit, am Schluss sogar mehr als anfangs. Wenn ein Lied zu Ende ist, wird geklatscht. Zehn, elf Lieder mit unterschiedlichen Choreographien tanzen die zwölf Teilnehmer – auch zwei Männer sind dabei - durch; Mambo, Salsa, manchmal klingt es orientalisch, zum Schluss kommt sogar der Klassiker "Stand by me" aus den Sechzigern mit Zumba-Rhythmus aus den Boxen.



**Bildtext:** Zumba ist bunt, schnell und fröhlich - und seit einiger Zeit der Renner in Fitnessstudios und an der VHS. (Fotos: cv)

### **Männer erwünscht!**

Gerald und Monika, zwei Zumba-Begeisterte, kommen gemeinsam in die Trainingsstunde. "Ich find's gut, dass wir zu zweit was machen können", sagt Gerald. Vor allem die Verbindung zwischen Aerobic und Tanz gefällt ihm - seine Frau nickt. Er sagt: "Viel mehr Männer sollten das machen." Es sei kein reiner Frauensport, auch wenn sich die Männer noch nicht wirklich trauen. Einen Vorteil muss Zumba haben: Die gute Stimmung nach dem Training. "Ich komme schlecht gelaunt hierher und gehe mit einem Lächeln wieder raus", sagt Gerald. Suchtgefahr besteht übrigens auch: Viele buchen Folgekurse. Und kommen immer wieder.

*Kategorie: Landshuter Zeitung*

09.02.2012, 09:01:18