



Mehr Bilder auf

www.meinAnzeiger.de

Haben Spaß beim Tanz-Fitnesstrend Zumba: Kursteilnehmerinnen in Greiz. Damit Abnehmeffekt und Fitness von Dauer sind, bietet Friends e.V. ein dazu passendes Ernährungsprogramm an. Foto: Zeuner

# Zumba und kein Ende

Greizer Gesundheits- und Rehabilitationssportverein kombiniert Tanz-Fitness mit gesunder Ernährung

Von Gerhard R. Zeuner

**GREIZ.** Wie einst die Aerobic-Welle in den 1980er Jahren von den USA aus ganz Europa überschwemmte, hat seit einigen Monaten das Zumba-Fieber den alten Kontinent fest im Griff. Der Allgemeine Anzeiger berichtete bereits im Sommer vorigen Jahres (7. August: „Thüringen tanzt Zumba“) über den neuen Fitnesstrend aus Südamerika, der in Deutschland mittlerweile zehntausende vorwiegend weibliche Anhänger wöchentlich in Fitnessstudios und Tanzschulen lockt. Weltweit sollen es sogar mehr als zwölf Millionen Menschen aller Altersgruppen sein, die wöchentlich an Zumbakursen teilnehmen!

Seinen Ursprung hat Zumba in Kolumbien. Die Legende berichtet, dass der Fitness-trainer Alberto „Beto“ Perez die heutige Trendsportart aus purem Zufall erfand: Er sollte in seiner Heimatstadt Cali einen Aerobic-Kurs geben, hatte aber die Aerobic-Musik vergessen. Flugs stellte er einen Musikmix aus den Bändern zusammen, die er in seinem Rucksack dabei hatte – süd-amerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Flamenco – und kombinierte diese mit schwingenden Bewegungselementen. So erfand

er kurzerhand eine neue Art von Tanzfitness, bei der man sich von der Musik leiten lässt. Die Kursteilnehmer waren begeistert und Zumba war geboren! 2001 brachte Beto sein neues Tanzfitness-Programm nach Miami, Florida, und von da aus eroberte Zumba die ganze Welt.

Zumba ist also ein Mix aus Tanz und Fitness zu latein-amerikanischer Musik. Die schwingenden Bewegungen werden mit Salsa, Merengue, Reggaeton und Samba kombiniert. „Die Schritte sind schnell und einfach zu erlernen“, versichern Kursleiter. Durch die abwechslungsreichen Bewegungsabläufe ergibt sich ein tolles Ganzkörpertraining, das auch noch Spaß macht. Denn durch die Latino-Rhythmen wird jede Zumbastunde zur Party. Und so ganz nebenbei steigert Zumba die Ausdauer und erhöht die Fettverbrennung.

Auch im Thüringer Vogtland gibt es mittlerweile jede Menge Gelegenheiten, am Zumba-Fitnesstrend teilzuhaben. Beispielsweise bei Friends e.V. in Greiz. Der Gesundheits- und Rehabilitationssportverein bietet künftig allerdings nicht nur Zumba-Kurse an, sondern geht noch einen Schritt weiter: „Wir wollen die lateinamerikanische Fitness mit gesunder



Susanne Kruschwitz, Kursleiterin bei Friends e.V.: „Die Lebensfreude der Latino-Klänge lässt vergessen, dass es sich bei Zumba eigentlich um ein Fitnesstraining handelt.“

Foto: Zeuner

Ernährung kombinieren“, so die Vereinsvorsitzende Silvia Kolibal. Ziel ist, dass die Kursteilnehmer nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft fit und schlank bleiben. Dazu gibt es bei Friends e.V. ab Ende dieses Monats einen ganz speziellen Ernährungskurs, der sich hervorragend mit dem am 1. Februar beginnenden neuen

Zumbakurs kombinieren lässt. „Durch die Verknüpfung von Sport und Ernährung wird gesundes Abnehmen zum Kinderspiel“, verspricht Silvia Kolibal.

## INFORMATION

Telefon 03661-442709  
www.friendsverein.de