



»  
**HÜFTEN  
SCHWINGEN  
WAS DAS  
ZEUG HÄLT!**  
«

UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSTIPP: ZUMBA

Ein Fitnesstrend erobert die Welt. Seit 1999 in den USA bekannt, erfreut sich Zumba seit einiger Zeit auch in Europa wachsender Beliebtheit. Wir verraten, woran das liegen könnte. Aber Vorsicht: Wer einmal vom Zumba-Fieber befallen wird, kommt so schnell nicht wieder davon los.

### EIN TANZ? EIN TRAINING? EIN SPORT?

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten: So lässt sich Zumba wohl am ehesten beschreiben. Regelmäßiges Zumba verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Dabei muss man kein leidenschaftlicher Tänzer sein. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

### EIN ERFOLG AUS VERSEHEN

Seinen Erfolg verdankt Zumba einem Zufall: So berichtet der kolumbianische Fitnesstrainer Alberto „Beto“ Perez, er habe in den 1990er Jahren vergessen, Musik zu einer Aerobic-Stunde mitzunehmen. Um die Stunde nicht ausfallen zu lassen, improvisierte er mit Musikkassetten aus seinem Auto – traditionellem Latin Salsa und Merengue. Die Teilnehmer waren begeistert. Zumba wurde schnell zur Fitness-Sensation, zunächst in Kolumbien, später im restlichen Amerika, bis der Trend schließlich auch nach Europa überschwappte.

### IM VORDERGRUND STEHT DER SPASS

Beim Zumba tanzt der Kursleiter bestimmte Schrittfolgen vor, die Kursteilnehmer machen mit. Auf Perfektion kommt es dabei nicht an. Die Schritte sind größtenteils recht einfach zu erlernen. Und auch wenn der Einstieg nicht auf Anhieb klappt – nicht aufgeben. Dranbleiben wird mit Spaß und wachsender Kondition belohnt. Denn Zumba verbrennt, abhängig von der individuellen Einsatz- und Belastungsfreude, mehr Energie als viele andere Sportarten.

### DER FITNESSPASS FÜR JEDERMANN

Weil beim Zumba jeder Teilnehmer seine Trainingsintensität selbst bestimmt, ist das Verletzungsrisiko eher gering. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu achten und sich bei Schmerzen zurückzunehmen. Wer unter körperlichen Einschränkungen wie Gelenkbeschwerden, Herzproblemen oder Asthma leidet, sollte bei starken Belastungen prinzipiell vorsichtig sein. Im Zweifelsfall besser vorab einen Arzt konsultieren. Manche Studios bieten außerdem spezielle Zumba-Varianten an, etwa Zumba Gold für Senioren, Aqua Zumba oder Zumbatomic für Kinder von vier bis zwölf Jahren.

### ! WICHTIG: AUF GESCHULTE TRAINER ACHTEN

Unter kompetenter Anleitung ist Zumba eine wirkungsvolle und abwechslungsreiche Methode, etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Ein guter Trainer sollte sich mit den Schrittfolgen auskennen und wissen, wie sich die Bewegungen auf den Körper auswirken. Dazu gehört, individuell auf die Schüler einzugehen, auf Fehler hinzuweisen und bei Bedarf zu verbessern.