



Zumba – oder: „Gebt mir zwei Sprünge“

Die Dame kennt sich aus. „Ich steh immer unter der Lüftung“, verrät sie ihrer Freundin. Die guckt ein bisschen verunsichert: Wird es hier gleich wirklich so heiß? Ja, wird es. Denn an diesem Abend gibt es im TC Capitol eine Stunde Zumba. Das ist ganz viel Fitness zu lateinamerikanischen Klängen. VON UTE SCHRÖDER

Der Saal heißt „Asien“. In dem wird Trainerin Melanie Popp gleich 50 Frauen und einem Mann den neuen Fitness-Trend nahebringen. „Das Besondere an Zumba ist die Musik und der hohe Spaßfaktor“, sagt die springlebendige, 28-jährige Trainerin.

Und die Musik ist nicht asiatisch, sondern eindeutig lateinamerikanisch beeinflusst. Ein Kolumbianer namens Antonio „Beto“ Perez hat diesen Mix aus Salsa, Samba, Merengue, Cumbia, Calypso und Fitness-Training entwickelt.

„Ich habe vor zweieinhalb Jahren im Fernsehen von Zumba gehört und sofort gedacht, dass das was für uns ist“, erzählt der Vorsitzende des TC Capitol, Axel Rahn.

Mittlerweile bietet Deutschlands mitgliederstärkster Tanzverein dreimal die Woche Zumba an, und alle Kurse haben riesigen Zu-

lauf. „Es brummt.“

Im Saal „Asien“ stellen sich die Teilnehmer in Reihen auf: Blick zum Spiegel und zu Melanie. Einige wenige tragen noch ihre Sweatshirt-Jacken, doch das wird sich bald ändern. Die Musik gibt das Tempo vor, die Trainerin zeigt, wo es langgeht und zwar mit dem Cumbia-Grundschrift nach rechts.

„Leute aus dem Tanzbereich haben es am Anfang vielleicht ein bisschen leichter, weil sie mit Samba, Reggaeton oder Cha-Cha-Cha etwas anfangen können“, sagt die Vollzeit-Trainerin, die

früher selbst HipHop und Jazz getanzt hat. Doch nach wenigen Stunden hätten alle die „Choreo“ drauf. Bis zu den Osterferien bleibe sie bei diesem Ablauf. „Am Ende können alle die Choreo im Schlaf“, sagt Melanie Popp und lacht.

Doch natürlich wird bei Zumba nicht nur leichtfüßig getänzelt.

Da wird getippt, gewippt, gehüpft und gedreht. Die Hüfte gekreist und der Oberkörper geschüttelt – wenn's denn nur der Oberkörper ist, der wackelt... „Gebt mir zwei Sprünge!“, ruft Melanie in ihr Mi-

kro. „Zum-ba! Zum-ba!“

Mittlerweile ist Halbzeit, fünf Stücke liegen hinter, fünf vor den Teilnehmern, die schnell etwas trinken und sich den Schweiß von der Stirn trocknen. Der Spiegel beschlägt, und es gibt die ein oder andere, die die Ausgefuchsten unter der Lüftung langsam beneiden. Melanie kündigt ein Workout nur für die Bauchmuskulatur an, dann geht es munter weiter, bis ein Stück von Usher den Abend beschließt.

» Am Ende können alle die Choreo im Schlaf.«
MELANIE POPP

„Viele Teilnehmerinnen kommen mit Freundinnen, Schwester oder Kolleginnen her“, hat Axel Rahn beobachtet. „Die sehen das hier nicht nur als Fitnessprogramm, sondern auch ein bisschen als gesellschaftliches Ereignis.“

Nach dem Schluss der Stunde sieht man einen Pulk nach dem anderen nach Hause marschieren, verschwitzt, ausgepowert, aber glücklich.

„Das war echt toll“, bedankt sich ein neuer Zumba-Fan bei Melanie Popp. „Ich will unbedingt mehr davon.“

„Das Besondere an Zumba ist die Musik und der hohe Spaßfaktor“, sagt Trainerin Melanie Popp. Man sieht es der 28-Jährigen an. Fotos asc

„Sich mit Spaß schnell bewegen“

Zumba wurde von dem kolumbianischen Fitnesstrainer und Choreografen Antonio „Beto“ Perez (Foto) entwickelt. Er arbeitete bereits unter anderem mit Shakira zusammen. Zumba ist ein Mix aus Tanz und Fitness-Workout. Beto



Perez verbindet dabei Elemente aus Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und Calypso. Umgangssprachlich bedeutet Zumba „sich mit Spaß schnell bewegen“. Bis zu 500 Kalorien kann man in einer Stunde Zumba verbrennen. Im April erscheint ein Buch von Beto Perez mit dem Titel „Zumba: Das Dance-Workout“. Sonst sind vor allem DVDs zu Zumba auf dem Markt.

