



Tanzend fit werden

Heiße lateinamerikanische Rhythmen dringen aus dem Kursraum im Gesundheitsstudio INJOY Lingen. „Party oder Training – wo bin ich hier gelandet?“, fragt sich da sicherlich so manch unbedarfter Beobachter. Die Antwort ist einfach und schon lange kein Geheimnis mehr in der Fitnesswelt: Zumba.

Party machen für die Fitness lautet das Motto von Zumba. Zumba verbindet dabei **tänzerische Elemente** zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue oder Samba mit **Aerobic-Bewegungen**. Entwickelt wurde Zumba vom kolumbianischen Tanztrainer Alberto Perez in den 1990er Jahren mehr oder weniger zufällig. Weil er die Musik für seinen Aerobic-Kurs vergessen hatte, improvisierte er die Kursstunde mit lateinamerikanischen Rhythmen – ein Work-out zu Salsa-Klängen war kreiert. Von Kolumbien über die Vereinigten Staaten ist Zumba heute in allen Fitnessstudios der Welt angekommen – übrigens seit 2001 als eingetragener Markenname.

„Zumba ist relativ schnell zu erlernen, benötigt keine komplizierte Choreographie, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund“, sagt Silke Niehof, Kurstrainerin im INJOY Lingen. Nicht die Perfektion, sondern **Spaß und Freude bei der Bewegung** sind auch für Brigitte Koch das Wichtigste. Seit 5 Jahren trainiert die Typ-2-Diabetikerin zwei-, dreimal in der Woche im INJOY Lingen: Laufband, Ergometer, Kraft-Ausdauer-Training im Zirkel und Pilates gehören neben Zumba zum Trainings-

programm der 65-jährigen Rentnerin. „An den Geräten trainiere ich Kraft und Ausdauer, der richtige Spaß kommt aber erst beim Zumba“, so Brigitte Koch. Tanzen hat ihr immer schon viel Freude bereitet. Tango, Walzer oder Foxtrott – die Standardtänze tanzt sie auch weiterhin gern mit ihrem Ehemann. Beim Zumba aber verbindet sie ihre Begeisterung für Musik und Tanz mit einem durchaus „harten“ Training von Ausdauer, Kraft und Koordination.

Zumba ist (fast) für jeden da!

Erlernen kann Zumba eigentlich jeder – etwas Rhythmusgefühl sollte allerdings schon da sein. Auch aus medizinischer Sicht gibt es kaum Einschränkungen. Eine ausreichende Belastbarkeit von Herz und Kreislauf ist natürlich Voraussetzung. Zudem können sich vorbestehende Gelenk- und Rückenbeschwerden aufgrund mitunter komplexer Bewegungsmuster verstärken. Hier gilt es, auf die Signale des Körpers zu hören: Wer nach der Zumba-Einheit mehr Beschwerden hat als vorher, sollte Bewegungsumfang und -intensität kritisch mit dem Trainer prüfen. Eine diabetische

SERIE
HEFT 1/2015:
Herz und
Kreislauf

HEFT 2/2015:
Functional
Training – die
Königsdisziplin

HEFT 3/2015:
**Tanzend fit
werden**

HEFT 4/2015:
Was zahlt die
Krankenkasse?
– Prävention auf
Rezept



Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

14 Mio.
Menschen
nehmen weltweit
wöchentlich an
Zumba-Kursen teil



Brigitte Koch (ganz links)
beim Zumba im Injoy Lingen

Neuropathie kann wegen der gestörten Tiefensensibilität hinderlich sein – aber auch hier gilt: (Vorsichtiges) Probieren geht über Studieren. „In der Anfangsphase müssen insbesondere weniger Trainierte etwas aufpassen, sich von der Musik nicht zu sehr mitreißen zu lassen“, erläutert Anja Övermöhle, Diabetestrainerin im INJOY Lingen. Ansonsten gilt: Zumba steckt an – wenn Rhythmusgefühl und Gesundheits-Check stimmen, sollte man sich die Chance auf Bewegung zu heißen Rhythmen nicht entgehen lassen.

Musik in unterschiedlichen Variationen als Spaß-, Motivations- oder auch Entspannungsfaktor gibt es übrigens nicht nur beim Zumba: ob beim Cycling, Bodyforming, Schlingentraining oder Yoga – ohne die richtige Musik läuft nichts. „Mit Musik trainiert es sich einfach besser“, strahlt Brigitte Koch. Diese Begeisterung für kreative Bewegung kann man fühlen und sehen, wenn man Brigitte Koch trifft. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 0571-840999 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

ZUMBA[®] FITNESS

in zahlreichen Varianten

Zumba Step – für einen straffen Po

Zumba Step kombiniert Step-Aerobic mit lateinamerikanischem Tanz und Fitnessprogramm. Neben Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht werden insbesondere Oberschenkel-, Bein- und Gesäßmuskeln trainiert.



Zumba Rizer
für Zumba Step



Zumba Toning Sticks
für Zumba Toning

Zumba Toning – formt den Körper

Zumba Toning zielt in besonderem Maß auf eine perfekte Körperformung ab. Der Trainingserfolg wird unter anderem erreicht durch den Einsatz kleiner Hanteln – sogenannter Zumba Toning Sticks.

Aqua Zumba – sanfte Variante im Wasser

Aqua Zumba ist eine gelenkschonende Zumba-Variante im Wasser. Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

Zumba Gold/Zumba Gold-Toning

– etwas langsamer

Zumba Gold richtet sich an ältere Sportler oder solche mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit. Bewegungstempo und -art sind auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die klassischen Zumba-Elemente bleiben erhalten. Überbelastungs- und potentielles Verletzungsrisiko werden reduziert.

Zumba Gold-Toning kombiniert Zumba Gold mit den Kräftigungs- und Körperleistungsübungen von Zumba Toning.

Zumba Kids/Zumba Kids Jr.

– Kids in Bewegung

Zumba Kids und Zumba Kids Jr. sind zwei Varianten für 4- bis 6-jährige (Zumba Kids Jr.) bzw. 7- bis 11-jährige (Zumba Kids) tanzbegeisterte Kinder. Die Kids werden auf kindgerechte Weise mit lateinamerikanischen Rhythmen in Bewegung gebracht.

Details zu diesen und weiteren Varianten gibt es auf

www.zumba.com/de-DE