

Zumba - 1000 Kalorien stündlich?

Das Sommer-Workout aus Florida trainiert Geist und Körper und findet prominente Unterstützung



Umba, umba, umba. Ja, ist denn schon wieder Party? Aus den Lautsprechern stampfen Latino-Klänge. Zumba-Trainerin Mylgia rudert mit den Armen, klatscht in die Hände, lässt Schultern und Hüfte kreisen. Katzengleich bewegt sie sich vor und zurück. Mylgias Körper geht in der Musik auf. Dabei steht ihr auch noch ein Lächeln im Gesicht.

Zumba-Kurs beim Campussport der Universität Köln. 22 junge Frauen und zwei Männer sind in der Sporthalle angetreten, um das neue Tanz-Workout zu lernen.

Auch ich bin heute dabei. Bei den ersten Musikstücken kann ich noch mithalten. Doch dann, bei einem schnellen Reggaeton, kommen die Beine aus dem Takt. Der Spiegel an der Wand liefert den schmachvollen Beweis. Mylgia macht mir und einigen anderen Zumba-Novizen Mut. "Bewegt euch einfach, wie ihr Lust habt. Alles andere kommt noch."

Der mitreißende Mix lässt mich beinahe vergessen, dass es beim Zumba eigentlich um Gymnastik geht. Dröge Anleitungen aus dem Übungsleiter-Handbuch oder orthopädisch korrekte Trainingsanalysen sind hier Fehlangelegenheit. Trainerin Mylgia van Uytrecht (40), die vor fünf Jahren von Holland nach Köln zog und ihre familiären Wurzeln in der Karibik hat, versteht es hingegen, Rhythmus und Text der Musik in Bewegungen zu übersetzen. "Meine Choreografie besteht darin, durch gezielten Einsatz der Musik unterschiedliche Muskeln und Körperpartien zu trainieren. Das erspart den Kursteilnehmern viele Erklärungen."

Hoher Spaßfaktor, jeder kann sofort einsteigen. Das macht Zumba attraktiv. Der anhaltende Latino-Trend mit exotischen Cocktails, Salsa-Party und Kuba-Bar kommt dem entgegen.

Wenig überraschend, dass hinter dem hippen Fitness-Tanz ein streng lizenziertes Geschäftsmodell von Zumba-Guru Perez steht. Nur wer das Training in den speziellen Workshops der "Zumba-Akademie" lernt, darf sich Zumba-Instruktor nennen und Kurse anbieten.

Alleine über die Kursgebühren für die angehenden Instrukturen kommt ein hübsches Sümmchen zusammen. Der Wochenend-Kurs zum Beispiel kostet 270 Dollar. Die einmal erworbene Lizenz muss regelmäßig aktualisiert werden.

In den USA gilt Zumba schon seit Jahren als wachstumsstärkster Fitness-Kult. Kurse in Tanzschulen und Fitness-Studios wenden sich nicht nur an das übliche Publikum, sondern auch an Kinder und Senioren. Spezielle Varianten verbinden sich mit figurmodellierendem Krafttraining, mit Aqua-Zumba und Reha-Sport. Mehr als 20000 Instrukturen besitzen in den USA die Lizenz, ständig kommen neue hinzu. Weltweit besuchen sechs Millionen Freizeitsportler die Kurse. Fans können sich aus einem riesigen Merchandising-Angebot - von DVDs über Sportmode bis zu Handtaschen und Armbändern - bedienen.



Betos Girl: Shakira ist eine fleißige Verfechterin des Zumba-Workouts

Wie gut, dass auch Prominente nach Betos Training tanzen. US-Präsidenten-Gattin Michelle Obama zeigte sich so begeistert davon, dass sie es in ihre nationale Abspeck-Kampagne "Get Moving" aufnahm. Stars wie Shakira und [Michael Jackson](#) lassen bzw. ließen sich nicht lumpen, ihre Songs

zu Videos mit Zumba-Choreografie herzugeben.

Dass sich mit dem neuen Wunderprogramm bis zu 1000 Kalorien pro Stunde verbrennen lassen, wie seine Verfechter behaupten, darf jedoch heftig bezweifelt werden. Sportmediziner gehen von bestenfalls 400 Kalorien pro Tanzstunde aus. Wenn es ums Abnehmen geht, unterliegt Zumba denselben Gesetzen wie jedes andere Training: Zur regelmäßigen Ausübung muss eine maßvolle, ausgewogene Ernährung hinzukommen! Erst mit Zumba den Blutdruck hochtreiben und dann mit karibischen Cocktails abfeiern - das steigert zwar die Lebensfreude, senkt aber nicht das Körpergewicht.

Meine erste Zumba-Stunde ist fast vorbei. Frühlingshafte Abendsonne fällt sanft durchs Fenster. "Das Geheimnis von Zumba ist, dass viele Teilnehmer die Kurse nicht als Gymnastik, sondern als Party wahrnehmen", diese frühe Ansage Mylgias klingt mir noch im Ohr. Bestimmt hat sie Recht, die fröhliche Trainerin, die so wirkt, als wäre sie einzig für diesen quirligen Fitnessstanz auf die Welt gekommen. Bei mir aber macht das Sweatshirt seinem Namen alle Ehre.

Mich erfüllt so etwas wie karibische Hitze mit einer Portion Atemlosigkeit. Mylgia legt noch einen brasilianischen Afrodisiaco auf, einen langsamen Samba-Reggae, bei dem sie die Arme wie ein majestätischer Vogel schwingt: "Jetzt dürft ihr ruhig mal das Tempo rausnehmen. Euer Kreislauf kann zur Ruhe kommen." *bär*



Hat gut lachen: Alberto 'Beto' Perez. Nicht spielend, aber tanzend verdient er heute sein Geld

Interview mit Beto Perez

Prisma: Mister Perez, wie kam Ihnen die Idee zu Zumba?

Beto Perez: Es war Mitte der 1990er-Jahre in Kolumbien. Damals unterrichtete ich Aerobic. Eines Tages hatte ich meine Musik vergessen. Ich kramte in meiner Tasche und zog die einzige Kassette hervor, die ich dabei hatte - darauf waren Salsa und Merengue. Ein Zufall. Schon in der ersten Hälfte des ersten Songs begannen die Schüler, zu klatschten und zu jubeln. Sie waren einfach gut drauf. Das war der Moment als mir klar wurde, dass ich etwas ganz Besonderes losgetreten hatte.

Prisma: Was, glauben Sie, begeistert Menschen an Zumba?

Perez: Bei Zumba geht es um mehr als nur um Gewichtsabnahme. Zumba heißt, die Dinge laufen zu lassen und eine gute Zeit zu haben. Das ist es doch, was die Leute wollen.

Prisma: Michelle Obama, Shakira und andere Prominente trainieren mit Zumba. Erfüllt Sie das mit Stolz?

Perez: Ich bin einfach nur froh, dass Zumba den Nerv getroffen hat. Das Trainingsprogramm ist für jeden gedacht, es bringt Leute zusammen.

Prisma: Geben Sie heute überhaupt noch Kurse?

Perez: Ja, in einem Tanzstudio in Miami. Außerdem reise ich durch die Welt, um Kurse zu geben.

Prisma: Auf welche Weise hat der Erfolg Ihr Leben verändert?

Perez: Zumba ist eine Energie für den positiven Wandel in der Welt. Es berührt Millionen von Menschen. Es ehrt mich, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. *Interview: Jörg Bärschneider*

Was ist Zumba?

Seit zehn Jahren erobert Zumba die Studios in den USA, jetzt ist der Sport auch bei uns angekommen. Erfunden hat ihn der Kolumbianer Alberto Perez (40), genannt Beto. Der Choreograph mischte Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Mambo und Samba zum neuen Fitness-Training namens Zumba. Das Wort kommt aus dem Spanischen und heißt soviel wie "schnelle Bewegung und Spaß haben".

Fotos: Zumba Fitness, Capture Digital/Sony, privat