



INFORMATIONEN ZU ZUMBA® FITNESS

ZUMBA FITNESS®. WIR BEWEGEN DIE WELT IN EINEM NEUEN TAKT.

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

Manchmal entstehen gute Ideen aus Missgeschicken. Mitte der 90er Jahre konnte niemand erahnen, wie erfolgreich das Zumba® Programm werden würde – nicht mal Alberto „Beto“ Perez, der Zumba nach einem Erlebnis erfand, das viele als „Glück im Unglück“ bezeichnen.

Die allererste „Fitness-Party“

Das Leben von Beto, der damals in seiner Heimatstadt Cali in Kolumbien als Fitnesstrainer tätig war, nahm an einem schicksalsreichen Tag Mitte der 90er Jahre eine unerwartete Wendung, als er einen Aerobic-Kurs geben musste und seine übliche Aerobic-Musik vergessen hatte. Er improvisierte, indem er einen Musikmix aus den Bändern in seinem Rucksack zusammenstellte (Salsa und Merengue – die Musik, mit der er aufgewachsen war). Spontan erfand er eine neue Art von Tanzfitness, bei der man sich von der Musik leiten lässt (statt Wiederholungen zur Musik abzuzählen). Energie erfüllte den Raum; die Leute mussten unaufhörlich lächeln. Sein Kurs war begeistert! Dieser revolutionäre Tag war die Geburtsstunde eines neuen Fitnesskonzepts – der Zumba® Fitness-Party.

Heute nehmen Millionen Fans von Zumba an Zumba Kursen in Fitnessstudios auf der ganzen Welt teil. Und das Programm entwickelt sich, von seinen bescheidenen Anfängen zu einer weltweiten Bewegung, bis hin zu einer Lebensweise weiter und untermauert so unser Streben nach Fitness für alle: ohne Belastung, ohne Opfer bringen zu müssen – einfach nur Spaß an der Party.

Egal, ob es eine lebensrettende Droge für Sie ist oder Sie sich einfach fit halten möchten, Zumba kann Ihrem Leben eine neue Richtung geben. Genau das ist uns passiert. Und nun freuen wir uns darauf, Ihnen das Zumba Programm vorzustellen.



Zumba® – Wenn Teilnehmer einen Zumba Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

- Sollte ich Tanzerfahrung mitbringen?

Nein, es bedarf absolut keiner Tanzerfahrung. Zumba® ist für alle geeignet. Während der Zumba®-Stunde werden die Anfangsbegriffe der Tanzübungen zum nachmachen vorgezeigt, die man auch benutzen kann um mit einem Partners zu tanzen. Ein guter Lehrer (Instructor) kann dir ohne Probleme jeden Schritt vormachen = cueing

- Ich habe zwei linke Füße... Wie kann ich dennoch eine gutes 'Workout' haben?

Bei Zumba® geht es nicht um die Perfektion, sondern um den Spaß. Es gibt niemanden der dich beurteilen wird wie du etwas machst. Solange du nur Freude daran hast und Du dich einfach auslebst. Mit den vorgezeigten Bewegungen wirst du ein sehr starkes Workout-Gefühl haben.

- Gibt es auch Zumba®-Stunden für Anfänger? Denn Ich habe Angst, dass ich kein Gefühl für Rhythmus habe und daher alles falsch mache und mich blamiere...

Die Zumba®-Stunden sind sowohl für Anfänger als auch für durchtrainierte und geübte Leute. Jeder bekommt gleich viel Spaß und kommt ins Schwitzen! Die Choreografien werden regelmässig gewechselt. Du kannst beruhigt sein du wirst dich nicht blamieren, denn alle sind so beschäftigt mit ihrem eigenen Partyfeeling, dass keiner währenddessen auf andere achtet. Die Teilnehmer der Stunden sind von jung, alt, dick, dünn, weiblich, männlich, blutige Anfänger bis zu Durchtrainierten. Es macht jedem Spaß! Die Bewegungen werden immer fließender und geschmeidiger mit der Zeit.

- Was soll Ich mitbringen?

Handtuch und genügend Wasser zum Trinken. Die Reinigung durch das Trinken des Wassers ist dann auch ein Bestandteil der Übung. Das Mitbringen von einem Freund oder Freundin bewirkt Wunder, sei es für das Wohlgefühl oder zur Motivation dein Ziel zu erreichen.

- Brauche ich einen Tanz-Partner?

Nein, ein Tanzpartner ist für Zumba® nicht vorgesehen, da man alles alleine tanzt, aber es ist immer vielleicht lustiger einen Freund oder eine Freundin mitzunehmen und zusammen das Zumba®-Partygefühl zu genießen.

- Wie viele Kalorien kann ich während einer Zumba Stunde verbrennen?

Die Menge der Kalorien die pro Person verbraucht werden sind etwas unterschiedlich, allerdings ist es realistisch, während einer Zumba® Stunde bis zu 800 Kalorien zu verbrennen. Du kannst ja mit einer Pulsuhr messen, wie viele Kalorien du verbrennt hast.

- Warum ist Spaß und Workout mit Zumba® zur gleichen Zeit möglich?

Mit Zumba® holt man genau so viel raus wie man selbst rein steckt. Zumba® integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Zumba® ist ein Ganzkörper-Workout das den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Armen, Beinen, Bauch, Körpermitte sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz – fördert.

- Was sind die besten Schuhe für Zumba®?

Zumba® empfiehlt gewöhnlich Schuhe mit guter Federung und Halt, mit einer möglichst glatten Unterseite. Laufschuhe werden als nicht besonders geeignet gesehen, weil die Schuhsohle nicht ausreichend glatt ist und dadurch keine Gleitmöglichkeit bietet, deswegen ist die Kniebelastung bei Drehbewegungen viel höher.