



# Zumba – das neue Lebensgefühl

25 Frauen aller Altersklassen und ein junger Mann erlebten Zumba hautnah. Nancy Staub und Chantal Vroom-Bezuijen liessen die Teilnehmenden tanzen und schwitzen. Alle hatten Spass daran.

Nach der ersten Stunde des Workshops waren sich die Teilnehmenden einig: Die Musik lässt keine Füsse still! In der zweiten Lektion wurden den recht verschwitzten Zumbanerinnen und Zumbanern die Basics der verschiedenen Latino-Rhythmen nähergebracht. Nancy und Chantal stellten die Musik vor, erklärten den Grundrhythmus und die wichtigsten Grundschrirte. Wir mussten feststellen, dass Kopf und Fuss nicht immer das Gleiche wollten. Danach ging's in der dritten Stunde erst recht los: Ramba Zumba – let's party!



**Nancy Staub**



**Chantal Vroom**

**Nancy, Chantal – Ihr seid toll! Herzlichen Dank für den Workshop! Das Zumba-Fieber hat uns gepackt!**

## Fitnessart für Jung und Alt

Meinung von Yannic Vifian (16-jährig): «Ich finde Zumba absolut toll. Es ist nicht ein normaler Sport, bei dem man ab einem bestimmten Alter nicht mehr mithalten kann. Weil dieser Sport eigentlich aus Tanzen besteht, kann diese Fitnessart jede Person ausüben. Für das Tanzen ist keiner zu jung oder zu alt. Es geht beim Zumba in erster Linie um den Spass, den man hat. Und bei diesem Spass hält man sich auch noch fit. Zumba: Es macht Spass, es hält fit, es ist für jedes Alter, es ist für Mann und Frau und es ist auch nicht schwer zu erlernen.»

## Was ist Zumba?

Zumba® Fitness wurde Mitte der 90er-Jahre vom Kolumbianer Alberto «Beto» Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heissen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten, und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für «sich schnell bewegen und Spass haben») geboren.

## Die nächsten Workshopdaten:

Samstag, 24. April 2010, 13 bis 16 Uhr, Raum Olten

Samstag, 26. Juni 2010, 13 bis 16 Uhr, Raum Zürich

Anmeldung über [www.satus.ch/Kurse](http://www.satus.ch/Kurse) Anlässe/Rollende Agenda oder Telefon 031 380 18 40.