



ZUMBA® FITNESS

Bewegung macht Spaß

SEITE 10

fit&vital4women

Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, aus der eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm resultiert. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobics und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

Geburt von Zumba®

Mitte der 90iger Jahre wurde Zumba® Fitness von dem 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.

Ein Kult entstand

Seit Beto Zumba® Fitness 1999 in die USA brachte, ist daraus ein Kult entstanden, der Tanz und Fitness vereint. Der Zumba® Kult hat

sich schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.

In den letzten Jahren ist das Zumba® Programm zu einer regelrechten Revolution geworden, die sich wie ein Lauffeuer rund um die Welt verbreitet und sich als einflussreichste Einzelbewegung in der Fitnessindustrie etabliert hat. Seit Januar 2010 wird das Zumba® Programm an über 50.000 Standorten in 75 Ländern angeboten und es hat das Leben von Zumba® Fans auf der ganzen Welt verändert: Unglaubliche sechs Millionen regelmäßige Kursteilnehmer machen wöchentlich bei Zumba® Kursen mit.

Lass die Kalorien purzeln

Das Zumba® Programm ist das effektivste, innovativste und spannendste Workout für Jedermann. Effektiv trainiert wird dabei



der gesamte Körper – sämtliche Muskelgruppen – bei einem Kalorienverbrauch von bis zu 1000kcal pro Stunde!

Zumba® ist so einzigartig und erfolgreich weil:

It's fun!

Zumba® ist „verstecktes“ Training, weil die Teilnehmer so viel Spaß dabei haben, dass sie nicht merken, dass es Training ist. Endlich ein Trainingsprogramm, das man jeden Tag machen möchte und dabei Spaß hat.

Es ist anders!

Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen!

Es ist einfach!

Zumba® ist für Jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitness-Hintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas® einfache Schritte machen es jedem leicht.

Zumba® in Österreich

Seit kurzem findet Zumba® Fitness auch Anklang beim Temperament und der Energie

der Österreicher und sie haben den Ansatz, dass Trainieren enorm Spaß machen kann, begeistert aufgenommen. Regelmäßig finden Zumba® Stunden statt. Mittlerweile gibt es geschätzt schon alleine in Wien um die 1000 Zumba® Begeisterte.

Einer der ersten Zumba® Instruktorinnen hier in Österreich ist Ing. Gerhard Laister, besser bekannt als Gerdtschi. Er hat eine Plattform geschaffen auf der sich Teilnehmer und Interessierte informieren können, wo, wann und mit wem Zumba® in Wien von Bodydays angeboten wird.

„Ditch the Workout, Join the Party“

Er war auch der Organisator vom letzten Zumba® Event am 18. April 2010. Unter dem Motto: „Ditch the Workout, Join the Party“ („Vergiss das Training, komm zur Party“), trafen sich 150 Tanzbegeisterte im Haus der Begegnung im 22. Bezirk und tanzten ihren eigenen 4 stün-



SEITE 11

fit&vital4women

digen Marathon. Ganz bestimmt wurden dort mehr Kalorien verbrannt als bei den Läufern am Vienna City Marathon!

Diese Veranstaltung wurde gekrönt durch die erstmalige Anwesenheit des amerikanisch/belgischen Zumba® Stars Oumar Camara Chevara, der aufgrund von Flugausfällen per Auto über 10 Stunden Anreise in Kauf nahm, um die österreichische „Zumba® Family“ bei diesem bedeutenden Ereignis in Österreich zu unterstützen. Ein enormer Einsatz, den nur Teilnehmer verstehen können, die den Spirit und die Magie von Zumba® bereits kennengelernt haben.

Peace – Love – Zumba®

Als Gerdtschi Ende 2008 von Zumba® durch zwei seiner Aerobic-Gäste erfuhr, war es in Wien nahezu unbekannt. Vom professionellen Webauftritt neugierig geworden, fuhr er spontan zur 3. Ausbildung Europas nach Berlin.

In den 10 Jahren intensiver Erfahrung in sämtlichen Bereichen der Groupfitness-Branche hatte er noch nichts Vergleichbares kennengelernt: so simpel, so klar und eindeutig, so effektiv, so schlüssig, so begeisternd, endlich wird wieder die Musik in den Mittelpunkt gerückt, einfach fantastisch. Schon bald darauf führte er in verschiedensten Top-Fitness-Studios in Wien erfolgreich Zumba® ein und spornte seine Teilnehmer und Freunde an, die Zumba® Ausbildung zu machen und Teil der Zumba® Family zu werden.

Bodyday's Zumba®

Gerdtschis Aktion „Zumba® auf der Donauinsel“ im Sommer 2009 startete mit einer Handvoll Freunden und endete im September 2009 mit über 80 begeisterten Fans. Sie gilt heute als der Beginn der bodydays.at Kurs-Plattform mit dem größten und laufend wachsenden Angebot an Zumba® Kursen in Wien für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Ganz im Sinne von Zumba® bleibt nur noch zu sagen: Join the party!

Durch den enormen Einsatz und das fantastische Zusammenspiel der Zumba® Instruktor:innen Wiens, Österreichs und über die Grenzen Österreichs hinaus haben die Events in Wien auch aufgrund der zentralen Lage in Europa bereits die höchste Beachtung im Zumba® Office in den USA. Gerdtschis Vision, die er bereits mit vielen Zumba® Fans teilt ist es, nicht nur sämtliche Zumba® Startrainer aus den USA bei ihrer Europatour nach Wien einzuladen sondern als absolutes Highlight auch Beto selbst bei den Events in unserem wunderschönen Wien dabei zu haben.

www.zumba.com

offizielle weltweite Zumba-Webseite



Red.

Hinweis: Zumba® und das Zumba Fitness Logo sind eingetragene Handelsmarken von Zumba Fitness LLC, unter Lizenz verwendet (www.zumba.com).



Kommentare von enthusiastischen Teilnehmern des Bodyday's Zumba® Event 3:

M.R.

Es war wirklich ganz fantastisch!!! Der weite Weg hat sich auf alle Fälle gelohnt! Finde das alles ganz toll organisiert war und alles ganz super geklappt hat! Die Lokation und das Flair waren weltklasse... wow das war so cool!!!!

D.S.

Zumba Bodyday III mit OUMAR CHEVARA CAMARA -soooo viele Leute, die Stimmung MEEEEEGAAAAA ;) echt supiiii!

A.S.

den nachmittags kurs heute ausfallen zu lassen hat sich sooooooooooooooooooooo ausgezahlt, der zumba bodyday war der hammer ... so ne geile shake party ... WOW bin schon auf den mukkikater morgen gespannt :)

S.K.

hat geschwitzt, getanzt, gelacht... sooooo haaaaammaaaa-stimmung beim zumba bodyday! :o)

Nächste Veranstaltungen:

14. 08.-21. 08. 2010

Istrien 2010 4* Histron mit Gerdtschi, Rene, Patricia und Kathi

11. September 2010

Bodyday's BIG Zumba® Class 4 Zumba® Fitness, mit den besten Zumba® Trainern Österreichs und tollen intern. Stargästen.

Aerobic Dance Urlaub, Aerobic Wochenende, Body & Mind Wochenende, Convention- Tage und mehr unter www.bodydays.at

www.bodydays.at Kurse, Events und Urlaube
www.zumbawear.at Zumba® Bekleidung



Ing. Gerhard Laister (Gerdtschi)

gerdschi@bodydays.at
Tel. 0699/19 45 00 27



NOT A
dance class.



JOIN THE party

zumba.com