

Magazin „für mich“
Ausgabe Mai 2010





Die Salsa-Klänge bringen den Raum zum Beben. Urlaubsfeeling macht sich breit. Südamerika. Traumstrände. Heiße Nächte. Die Bilder ziehen vor dem inneren Auge vorbei. Fast wie von selbst beginnen sich die Körper zu bewegen. Die Musik ergreift sie, fesselt sie, lässt sie nicht mehr los. Wer glaubt, jetzt an der Copacabana

„Zumba ist tatsächlich das effektivste Training, weil es so viel Spaß macht, dass man immer mehr davon will. Da wird Abnehmen zum Kinderspiel!“

Gerhard Laister, Trainer



unter der Sonne Lateinamerikas zu sein, hat weit gefehlt. Mitten in Österreich verwandeln zwei junge Frauen die fast tristen Fitnessräume in südamerikanische Partyzeiten: Claudia Vivas und Milena Ortiz haben den Rhythmus im Blut.

Die 29- und 32-jährigen Frauen aus Weißkirchen und Zwettl sind Zumba-Trainerinnen. Sie bringen ein ganz neues Trainings- und Lebensgefühl in die Alpenrepublik. Beide stammen aus Kolumbien. „Dort liegt der Ursprung von Zumba“, erklären sie.

Schließlich sei es ein Landsmann von ihnen gewesen, der vor einigen Jahren diesen besonderen Fitness-Trend ins Leben gerufen hat. Sein Name: Alberto „Beto“ Perez.

Und Zumba war geboren

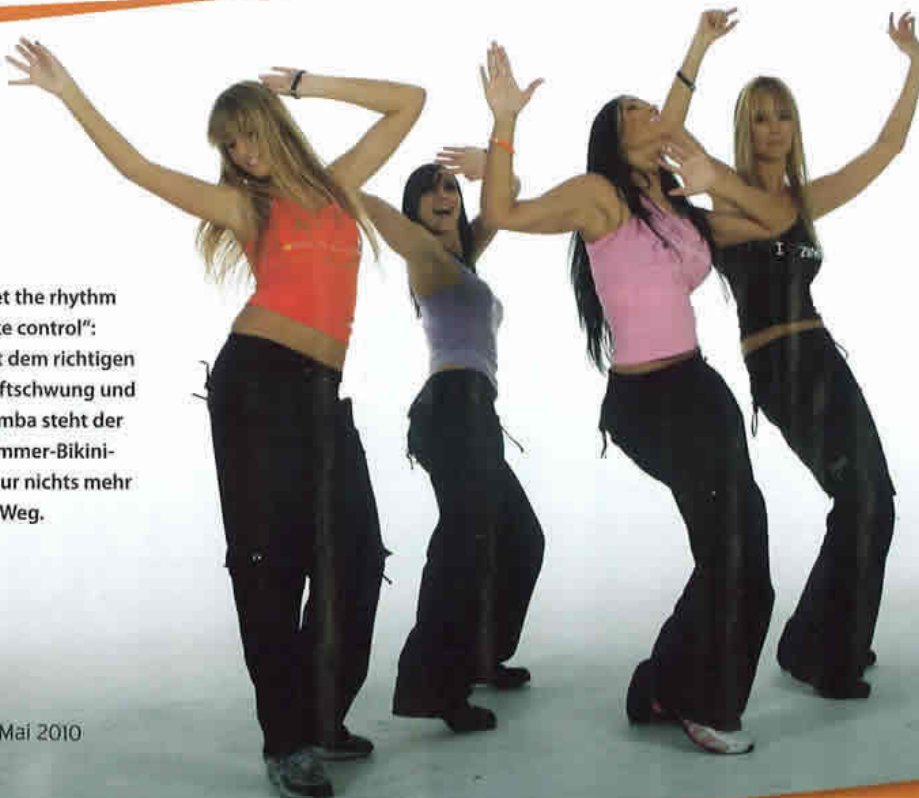
„Als Tänzer und Aerobic-Trainer vergaß Alberto ‚Beto‘ Perez seinerzeit die Musik für seine Aerobic-Einheit“, erzählt der Wiener Zumba-Trainer Gerhard Laister. „Spontan improvisierte er mit seiner Lieblingsmusik, die er sonst im Auto hörte und

kannte.“ Das kam an und so entwickelte der Kolumbianer Zumba und brachte den Trend im Jahr 2001 in die USA.

Aber was genau verbirgt sich hinter diesem ungewöhnlichen Begriff „Zumba“? Die Antwort kommt von Vera Fischer: „Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, das sich zu 70 Prozent aus lateinamerikanischer und zu 30 Prozent aus internationaler Musik zusammensetzt.“ In einer ähnlichen Verteilung ist das Training aufgebaut: „Tanzbewegungen und Grundelemente aus dem Aerobic-Bereich werden zu einem effektiven, innovativen und spannenden Workout für jedermann kombiniert“, führt die Expertin weiter aus, die verschiedene Zusatzqualifikationen wie Zumba Gold, Zumba Toning und Zumbatomic besitzt.

Wie wirkungsvoll Zumba ist, zeigen die vielen positiven Effekte – allen voran der Kalorienverbrauch. Bis zu 1000 Kilokalorien könne man, so Gerhard Laister, pro Trainingseinheit verbrauchen.

„Let the rhythm take control“:
Mit dem richtigen Hüftschwung und Zumba steht der Sommer-Bikini-Figur nichts mehr im Weg.



chen. Vera Fischer zählt weitere Trainingseffekte auf: „Erhöhte Effizienz der Cardio-, Atem- und Kreislaufsysteme, Stärkung des Herzmuskels, Senkung des Ruhepulses, Senkung von Blutdruck und Cholesterinspiegel.“

Hoher Spaßfaktor

Bewegung, Musik, Trainingseffekt – was macht Zumba so speziell? „Ganz eindeutig der Spaßfaktor“, sagt Gerhard Laister. Er ist nicht nur Zumba-Trainer, sondern besitzt auch die Lizenzen für zahlreiche andere Fitness-Sportarten. „Was nützt das beste Workout, wenn man sich nicht jede Woche darauf freut?“, stellt er die entscheidende Frage. Wie erfolgreich das Konzept ist, bestätigen die Zahlen.

Weltweit unterrichten inzwischen mehr als 10.000 Trainer den Fitness-Trend. Jede Woche pilgern rund



Where to go



Die Homepage von Zumba-Fitness (www.zumba.com)

bietet unter dem Link <http://search.zumba.com/en/classes/international> eine nach Ländern und Städten aufgeschlüsselte Suchfunktion. Angezeigt werden die Trainer samt ihrer Lizenzen sowie die Studios, in denen sie Kurse geben. Derzeit in folgenden Bundesländern: Wien, Sbg, Bgl: Neusiedl, Tirol: Innsbruck.



Mit Salomon in den Lauffrühling

und die neuesten Highlightprodukte in der freien Natur erleben

SALOMON XT WHISPER 2

Der XT Whisper eignet sich ideal für alle Frauen, die nicht nur auf Asphalt trainieren, sondern die Abwechslung auf leichten Trails und Waldwegen bevorzugen. Die spezielle Abstimmung auf die weibliche Anatomie macht den XT Whisper zu einem perfekten Laufpartner. Preis: € 115,-.

Whisper 3/4 Pant & Whisper Tank

In der lässig geschnittenen „Whisper 3/4 Pant“ und dem dazu passenden „Whisper Tank“ fühlen sich sportliche Frauen besonders wohl: Das atmungsaktive actiLITE Stretch-Material garan-

tiert maximale Beweglichkeit und Tragekomfort beim Laufen, absorbiert Schweiß und trocknet schnell. Das Design der „Whisper-Textilien“ ist Yoga-inspiriert. So passen die Teile auch perfekt zu anderen Sportarten wie beispielsweise Pilates und Fitnesstraining oder es kann auch einfach als Relax-Outfit im Urlaub dienen. Whisper-Pant-Preis: € 55,-. Whisper-Tank-Preis: € 45,-.







Produkte erhältlich im gut sortierten Sportfachhandel
www.salomon.com

PROMOTION



Die Zumba-Kurse

-  **BASIC** In diesen Kursen werden sowohl die Grundlagen als auch fortgeschrittene Techniken unterrichtet. Insgesamt kommen – je nach Trainer – bis zu acht Rhythmen zum Einsatz: Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Samba.
-  **GOLD** Die Zumba-Gold-Stunden zielen speziell auf die „älteren Semester“. Trainer mit dieser Lizenz haben eine Zusatzausbildung absolviert, um die spezifischen Bedürfnisse dieser Bevölkerungsgruppe zu berücksichtigen.
-  **TONIC** Jetzt werden Fat-Burner-Stunden und Krafttrainingskurse zur Salsa-Party. Die aus den Basic-Kursen bekannten Schritte und Techniken werden geschickt in die klassischen Fitnessprogramme integriert.
-  **AQUA** Was an Land schon Spaß macht, wird im Wasser zur Mega-Pool-Party: Die äußerst effektive „Wassergymnastik“ der anderen Art verknüpft das schonende Training mit der Zumba-Philosophie.
-  **ZUMBATOMIC** Kids haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Den nutzt das Zumbatomic-Training, das Konzept, das speziell für die Vier- bis Zwölfjährigen konzipiert worden ist.

Effektiv
Pro Trainings-
einheit werden bis
zu 1000 Kalorien
verbraucht.

1,5 Millionen Zumba-Jünger in die Kurse. Zu ihnen zählt auch Ulrike Krist. Die 40-Jährige hat endlich „ihre“ Sportart gefunden: „Eine tolle Musik und ein super Fitnessprogramm.“ Obendrein seien alle Teilnehmer „gut drauf“. Sie schwärmt weiter: „Zumba ist ein Training, bei dem die Kilos purzeln – und das ohne mühselige Plackerei.“

Absoluter Erfolg

Was Zumba mit einem macht, berichtet Gerhard Laister: „Zumba hat mein Leben verändert.“ Der Presenter hat schon so manche Cycling-, Step-Aerobic- und Hip-Hop-Kurse gegeben, und ist bei

Fotos: Manfred Koppensteiner – Virtual Panor.

MBT - das optimale Ausgleichstraining für Läufer



Viele Läufer kämpfen mindestens einmal pro Jahr mit Verletzungen. Eine der häufigsten Ursachen ist eine zu schwache Muskulatur, die einer Überbeanspruchung durch das Laufen nicht standhält. Sportmediziner empfehlen als Prophylaxe gezielten Muskelaufbau. Mindestens ebenso wirkungsvoll wie physiotherapeutische Übungen ist die patentierte Physiological Footwear von MBT. Dank der einzigartigen Sohlenkonstruktion werden die für die Balance der Muskulatur so wichtigen kleinen Muskeln trainiert – als Ausgleich vor und nach den Laufeinheiten oder an trainingsfreien Tagen – und das ohne zusätzlichen Zeitaufwand. www.mbt.com



PROMOTION



„Man erlebt plötzlich die Musik. Eine wunderbare Erfahrung!“


tiefer ich in dieses Programm eindringe – ich habe inzwischen fast alle Instruktor-Workshops der verschiedenen Programme absolviert –, desto faszinierender ist die Reise.“ Auf diese nehmen die auch in Österreich immer zahlreicheren Trainer die Zumba-Fans mit. Während die InstruktorInnen allerdings eine fundierte Ausbildung durchlaufen müssen, brauchen die Teilnehmer keine Vorkenntnisse. „Man muss weder ein Tänzer sein, noch sonst ein bestimmtes Fitnessniveau mitbringen“, sagt Vera Fischer.

So kann mit Zumba ein neues Lebensgefühl entdeckt und der Alltag schnell vergessen werden: „Will man fit bleiben und einen Hauch lateinamerikanischer Kultur und Kunst erleben, dann ist man bei Zumba hundertprozentig richtig“, sagt Milena Ortiz und verabschiedet sich in die nächste Trainingsstunde.

Conventions als Master-Trainer mit von der Partie gewesen. Erst mit Zumba konnte er den absoluten Erfolg erleben: „Ich habe noch nie so viele glückliche Gesichter in einer Stunde erlebt“, erzählt er. Diese Zufriedenheit gilt nicht nur für die Teilnehmer. Auch Vera Fischer kann ihre Begeisterung nicht verbergen: „Je

Foto: Zumba Fitness, LLC. Zumba Fitness and Zumba Fitness Logo are trademarks of Zumba Fitness, LLC.

Info-Portale und -Kontakte

 Zumba Fitness, LLC.
US Hollywood (FL 33020),
3801 N 29th Ave.
www.zumba.com

 Ing. Gerhard Laister
1220 Wien,
Weingartenallee 24/2B/27
Tel.: 0699 19 45 00 27
www.zumba-fitness.at und
www.bodydays.at
(Kurspläne und Events)

 Claudia Vivas und Milena
Ortiz, 4614 Weißkirchen,
Blättergasse 15
Tel.: 0660 527 33 31 oder
0660 522 23 96
www.zumba-austria.com

LOWA
simply more...

**JETZT NEU
SPEEDHIKING**

www.lowa.at