

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Hüftschwung für Millionen

Der Trendsport Zumba

Silvia Plahl

DeutschlandradioKultur
Nachspiel/ Redaktion
25.5.2014
L: 24'05 Wortende/Ende Musik

Atmo Musik ElektroLatin ...Go..

Autorin

Mit einer kurzen Musik begrüßt Cássio Luiz Pires de Oliveira zwölf Frauen in einem großen Spiegelsaal.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Willkommen beim Zumba. Wir werden zusammen tanzen, bleibt total locker. Wir sind hier nur zum Spaß... lass uns anfangen. Wie immer ohne Musik. Zuerst tief einatmen... ausatmen... entspannen...

Autorin

Die Frauen tragen T-Shirts, Leggings und Sportschuhe. Sie erwarten eine Stunde Tanz und Fitness, Spaß und Schweiß.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Versuch, eure Körper locker lassen und total entspannen... die Schulter kreisen,... ganz leicht...hep, hep... eh tschak.... eh Balance... eh los...

Autorin

Atmen – Armkreisen – die ersten Schritte machen – und den Rhythmus wechseln. Der Trainer bringt die Gruppe zügig in Schwung.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Come on!... ..eleganter March! ... mit Schulter... charmanter!... (mit Klatschen)... eh zack-zack... eh move, ... jetzt eine Acht gehen...

Autorin

Schnell wechselnde Seit- und Überkreuzschritte bei lockerer Körperhaltung. Dazu die Knie beugen und die Arme drehen, klatschen, eine Acht gehen und laufend in Bewegung bleiben...

Atmo Cassio: “hep...come on... wake up... Musik Maimbe Danda/Axé

Autorin

... so wärmen sich die Frauen auf – bis die Musik sie noch zusätzlich antreibt...

Atmo Musik**Autorin**

Zumba Fitness im Gesundheitszentrum Prenzlauer Berg in Berlin. Mitten in einem ambulanten Reha-Zentrum mit Laufbändern und Fitness-Geräten für Training und Physiotherapie. Dazwischen üben Frauen zwischen 25 und 55 Jahren dynamischen Tanz.

Atmo Musik schneller Mambo-Rhythmus

Autorin

Zumba ist schnell, aufregend und hip. Eine Kursteilnehmerin zeigt auf ihre Nachbarin und sagt: Ihre Kollegin habe sie letzten Sommer einfach hierher mitgeschleppt. Seither sind die beiden 30-Jährigen begeistert.

O-Ton Frauen

Man bewegt sich einfach eine Stunde rundum, das find ich toll. – Man wird warm und es ist halt schon dieses, dass man sich locker fühlt, dass man sich gut fühlt und man ist danach halt schon k.o, aber auf ne schöne Art. – Man kommt ins Schwitzen, aber es ist spielerisch. – Das erste Mal, dass ich was mit Tanz mache, wo ich nicht nach den ersten zwei Mal verzweifle und sage: Ich krieg's nicht hin. Sondern der Spaß steht so im Vordergrund.

Atmo Musikstück Ende, Applaus, sofort neues Lied: Pa' Que Lo Bailen Bien/Cumbiaton

Autorin

Am Ende des ersten Tanzstücks applaudieren die Frauen kurz. Sie nehmen einen Schluck aus der Wasserflasche und schon folgt das nächste Lied, mit einer komplett anderen Choreographie. Trainer Cássio in weißem Achselshirt, türkisfarbenen Shorts und hohen Turnschuhen, tanzt auf einem kleinen Podest die Bewegungsabfolgen vor. Die Gruppe macht es ihm möglichst zeitgleich nach. Alle versuchen, die Oberkörper- und Beinbewegungen, das Klatschen, das Überkreuzen, die Vor-, Rück- und Seitschritte, den Hüftschwung sowie Drehungen und kleine Sprünge im Fluß zur Musik zu koordinieren. – *Zumba* ist ein Tanz- und Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen.

Atmo Cumbiaton

Autorin

Als vor rund zwanzig Jahren der kolumbianische Tänzer und Choreograph Alberto Perez bei seiner Aerobic-Trainingsstunde die Musikkassette vergessen hatte, setzte er ersatzweise Latino-Rhythmen ein...

Atmo Cumbiaton

Autorin

... und plötzlich *tanzen* alle ihre Übungen – und hatten dabei viel Spaß und gute Laune. Millionen fröhliche Menschen bewegen sich heute weltweit mit klassischer Aerobic-Gymnastik zu Cumbia, Bachata und Merengue und inzwischen auch zu Techno und Pop. *Zumba* wurde ein schweißtreibender Fitnesstrend.

Atmo Musik-Break für trockene Anleitung Cássio: „Lasst eure Körper und eure Bewegung total geschmeidig... eine Katz...drehen...

Autorin

Im Kurs hält Cássio die Musik für einen Moment an und fordert die Frauen zu mehr Körperbewusstsein auf – „Wie eine Katze!“ ruft er.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Okay... (Lachen) ... Bitte beobachtet immer eure Körpersprache. Dreht eure Körper in der Richtung, wo ihr geht, Schritt, aber leicht... Body... Body, ... hip... hey... Entspannen und macht eine Welle...

Autorin

Cássio Luiz Pires de Oliveira stammt aus Rio de Janeiro. Er war klassischer Balletttänzer in Brasilien, der Schweiz und in Deutschland. Danach wollte Cássio, 46 Jahre alt, im Tourismus Fuß fassen und erwarb auch eine Trainerlizenz für Breitensport. 2011 hörte er zum ersten Mal von *Zumba*.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Ich habe gefragt: Zumba, was ist das? Und dann war ich in Rio, in der 13. Rio Sport-Convention...

Autorin

Der Tänzer besuchte spontan einen Drei-Tage-Lehrgang bei der Assistentin des *Zumba*-Gründers Perez. Heute unterrichtet Cássio Ballett und Tanz – und *Zumba* in Berlin.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Zumba eigentlich ist eine große Party, aber siebzig Prozent unserer Trainingsinhalt oder unserer Stunde muss lateinamerikanische Musik sein. So können wir viel von diesem Rhythmus, von Rhythmus und Bewegungen, Tanzstil für die Teilnehmer dann weitergeben. Wie ein Spiel von Aktion und Reaktion, das ist dann auch eine Training, diese Reaktionstraining. Wir machen die Choreographien, nicht so kompliziert, damit das Teilnehmer auch mitmachen und die Musik genießen. So lasst die Musik euch bewegen.

Musik AlegriaPär Zumbar/ Zumba Fitness

Autorin

Sie gelten als *der* Erfolgsgarant: Die schnellen Rhythmen aus Lateinamerika. Der Gute-Laune-Sound, der selbst den Fitnessverweigerern in die Beine fährt und sie vom Sofa holt. *Zumba* ist für die Aktiven die Lust auf Bewegung und der Impuls zum Tanzen nach dieser Musik.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Olivera

Manche Bewegungen sich trauen zu machen. Bewegungen, die früher nicht so vertraut waren oder komisch fanden. Sogar Samba ist eine der schwersten Rhythmus und jetzt ist ganz leicht zu übermitteln also einfach toll zu sehen.

Musik AlegriaPär Zumbar/ Zumba Fitness

O-Ton Vanessa

Und ich denke, dass diese lateinamerikanische Musik immer Menschen bewegen wird, und irgendwo in einer Ecke der Hüfte wackeln wird. Bei jedem!

Autorin

Vanessa aus Hamburg. Eine drahtige Frau, die Mädchen im Kunstturnen unterrichtet. Vanessa, 40 Jahre alt, hielt sich bislang mit einem so genannten Complete-Body-Workout fit – bis vor drei Jahren.

O-Ton Vanessa

Da hat die Trainerin auf einmal gesagt: So, heute heißt meine Stunde Zumba (lacht). Ihr macht jetzt einfach mit und ich konnte auch den Popo-Wackler nicht, und den könnt ihr, ihr müsst euch einfach ein Handtuch vorstellen, das ihr hinterm Po schrubbelt, und dann schafft ihr das. Und das hat wirklich der letzte dann auch geschafft. Und ich dachte: wow! Zumba ist total effektiv.

Autorin

Zumba, so finden viele, funktioniere quasi von alleine, wie das Abtanzen in der Disco. Sie lassen sich einfach mitreißen.

O-Ton Vanessa

Es ist für mich ein Tanz, aber es ist kein Tanz, den ich lernen muss, sondern den ich selber spüre, den ich einfach mache – und der mich glücklich macht.

Autorin

Andere stimmt so viel Euphorie eher skeptisch, und auch für die bereits überzeugte Vanessa sind noch ein paar Fragen offen: Sie möchte wissen, was hinter *Zumba* eigentlich steckt und wie das Konzept vermittelt wird. Dafür ist die Hamburgerin für ein Wochenende nach Berlin gekommen. An zwei Tagen durchläuft sie die Ausbildung zur Trainerin. Vanessa steht mit 39 weiteren Personen in einem schicken Saal im Industriedesign.

Atmo Mylgia „die Teilnehmer sollen verstehen, wie's funktioniert. Und: ihr braucht nie einen Schritt zu erklären. Es sitzt, oder du machst die einfachere Version... „naja, beim Merengue geht's ja sowieso...Lachen...das ist nämlich der Merengue-March“

Autorin

Hier in Charlottenburg bildet Mylgia van Uytrecht sie alle zu so genannten *Zumba*-Instruktoren aus.

Atmo Mylgia: „Aber Achtung, ich sehe noch zu viele Leute, die die Füße nach innen kreuzen... Bitte nicht so tanzen!... Da haben wir den Merengue ersten Grundschrift Merengue-Marsch... erste Armvariation, Hüfte, Schulter... Okay...Hüfte, Schulter, oben, Seite... pumpiri, pum, pumpiri.. das macht die Musik...pumpiri, pum, pumpiri, pumpipiripi, pumpiri pum, pumpiri...“

Autorin

Die Merengue. Zunächst als Trockenübung. Ein schneller Wechsel an Vor-, Seit- und Rückschritten. Dazu kreuzt Mylgia nun die Arme auf und zu, die Hände abwechselnd an Hüfte und Schultern.

Atmo Mylgia: „pumpiri, pumpipiripi, pumpiri pum, pumpiri...Dein Körper speichert den Ablauf, nicht du... okay, danke... jetzt gemeinsam... fünf, sechs, und, los... kreuz auf runter, huah, unten kreuz und auf, kreuz auf, runtenzak und runten tralala, runtenzak und

runtenzak und runten tralala Lachen pumpiri...“ **Musik**

Autorin

Personal Trainerinnen üben den Merengue-Marsch und die Überkreuzbewegungen mit den Armen. Auch Yoga- und Tanzlehrerinnen sind dabei, sowie interessierte Privatpersonen. Wie der einzige Mann im Saal, Matthias. Ein Logistiker aus Göttingen, 37 Jahre alt.

O-Ton Matthias

Ich selber hab lange gebraucht, hab lange herumgezertert und dachte, Mensch, das machen ja eigentlich mehr Frauen. Es gibt wenig Männer. Traust du dich das? Gibt's nicht blöde Sprüche? Von Freunden, Kollegen?

Autorin

Genau dieser Männermangel aber, sagt Matthias, habe ihn letztendlich wiederum hierher gebracht.

O-Ton Matthias

Mein Trainer ist selber männlich, den hab ich mir ziemlich als Vorbild genommen, und da möchte ich weiter kommen.

Musik AlegriaPär Zumar/ Zumba Fitness

Autorin

Angehende Instruktoressen bezahlen für das zweitägige Grundseminar 355 Dollar an die *Zumba Fitness, LLC*. Denn Gründer Alberto Perez ließ früh den Namen seiner Idee als Marke schützen und gründete ein erfolgreiches Geschäftsmodell. *Zumba®* wanderte von Kolumbien in die USA, bevor es nach Europa kam. Vom Hauptsitz in Florida aus wird heute eine klare Markenstrategie verfolgt: Die Musik, die Zusammenstellung der Musik und auch die Kleidung der Instruktoressen ist vorgegeben. Wie in einem Franchise-Unternehmen soll jede Übungsstunde weltweit nach dem gleichen Prinzip ablaufen.

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Wir werden jetzt gleich Warm-Up nochmal durchgehen. ... Was muss man wirklich beachten, wo muss man drauf verzichten, was ist nochmal ein absolutes Muss?

Autorin

Die 40 Personen des Berliner Lehrgangs sitzen jetzt dicht gedrängt in einem kleinen Seminarraum neben dem großen Tanzsaal. Mylgia van Uytrecht bespricht mit ihnen den Beginn jedes Kurses.

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Für ne Sportart, so wie wir es machen, brauchen wir zehn bis fünfzehn Minuten, um den Körper aufzuwärmen und vorzubereiten auf die Belastungen, die ganz bald da stehen...Was sind die Zwecke und Ziele im Warm-Up? – Muskeln warm machen...

Autorin

Muskeln warm machen, Herz-Kreislauf in Schwung bringen, sich locker machen...so nennen die Auszubildenden die Kernpunkte des Aufwärmens..

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Locker machen! Wir nennen das auch Gelenke schmieren, dass Flüssigkeit in die Gelenke kommt, damit die dann später belastbarer werden, also viele Beugen. Und wir wollen den Herzfrequenz bisschen steigern. Der Körpertemperatur anheben, die Laune anheben, dass alles anfängt zu schmelzen und glühen

Autorin

Mylgia van Uytrecht, 44 Jahre alt, dunkelhäutig mit halblangen Rastalocken, ist eine temperamentvolle Dozentin mit karibischen Wurzeln. Die Moderatorin und Tänzerin kommt aus den Niederlanden und lebt seit zehn Jahren in Köln. Mylgia trägt das klassische Outfit aus der *Zumba*-Modelinie: schwarze Schuhe, eine lange Trainingshose und ein Bustier in schwarz-weiß-grauer Musterung, ein weit ausgeschnittenes T-Shirt in knalliger Farbe. „Wir beginnen immer“ ruft die Dozentin in den kleinen Raum, „mit Steptouch!“

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Ich mache Schritt und ich tappe, das ist der Osborne-Step, jeder kann das. Und das Schöne ist: Wenn ich hier mein Fußgelenk aufwärme, indem ich immer wieder drauf hin und her gehe, nicht groß belastet, dann kann ich dazu alles machen, um meine großen Muskelparteien in Bewegung zu bringen, und die Gelenke zu schmieren.

Musik Musik AlegriaPär Zumbar/ Zumba Fitness

Autorin

Mit dem ersten Lied die Leute in Bewegung bringen. Mit dem zweiten Lied ihren Kreislauf stetig steigern. Mit dem dritten gezielt bestimmte Muskelpartien allmählich anheizen...

Musik AlegriaPàr Zumbar/ Zumba Fitness

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Vorsicht mit dem Wörtchen langsam anfangen, das machen wir jetzt auch nicht! Also das Tempo von der Musik ist ja schon bestimmt. Aber keine impulsive, ruckartige Bewegungen machen am Anfang... Versteckte Hüpfen... Bitte nicht machen!

Musik AlegriaPàr Zumbar/ Zumba Fitness

Autorin

Zu Beginn drei Lieder zum Aufwärmen, am Ende einer Stunde zwei Lieder zum Senken der Herzfrequenz und zum Ausrichten und Dehnen. So lauten die Rahmenbedingungen. Dazwischen dominieren Fitness und Tanz zu schnellen Rhythmen. Jede Trainerin und jeder Trainer – auch dies ist eine Regel – soll dazu von Anfang bis Ende stets eigene Choreographien, also Tanz- und Bewegungsabfolgen entwickeln. Die Instruktoren haben dafür im Prinzip freie Hand. Damit allerdings, kritisiert die Berliner *Zumba*-Trainerin Ines, seien viele nach nur zwei Tagen Lehrgang im Grunde überfordert.

O-Ton Ines

Am Anfang hat man eben so vier Bewegungen in einer Choreographie, und später sollte man eigentlich bis zu zwölf verschiedene Bewegungen drin haben. Ja man kann das schon definitiv sehen, wenn die Trainer eigene Choreographien machen, ob sie die extrem vereinfachen oder ob sie sie schwerer machen.

Autorin

Ein Kurs steht und fällt mit dem Können der Instruktoren, sie tragen die volle Verantwortung für die gute Laune, aber auch für die Gesundheit ihrer Gruppe. Voraussetzung für die Ausbildung ist jedoch nicht eine Tanz-, Fitness- oder Trainer-Erfahrung, sondern lediglich Volljährigkeit. Am Ende erhalten alle die Lizenz, sagt Ines,

O-Ton Ines

Das ist definitiv... ja also... einfach nur Geldwäscherei. Da sind halt Leute, die haben noch nie Zumba vorher gemacht, und kriegen diesen Schein.

Autorin

Ein Vorwurf, mit dem auch viele Fitness-Studios konfrontiert werden. Renommierete Studioketten verlangen von ihren Fitness-Trainern zumindest eine B-Lizenz, also 100 nachgewiesene Unterrichtsstunden. Bei *Zumba* verzichteten einige auf diese Klausel. Man musste möglichst schnell der immensen Nachfrage nachkommen, so die Begründung. Ille, eine 46-jährige Mutter von drei Kindern, hat die Folgen dieser Gießkannenakquise miterlebt.

O-Ton Ille

Mit diesem Warm-Up, das wird bei uns nicht gemacht. Da geht's teilweise richtig so gleich: 'I'm sexy and I know it'... Ich glaub, dadurch kommt das zustande. Dass viele umknicken. Also es ist fast in jeder zweiten Stunde. (oben)

Musik Groove of the World/ Zumba Fitness**Autorin**

Vor etwa einem Jahr meldeten US-amerikanische Medien, dass durch *Zumba* verursachte kaputte Knie, verstauchte Knöchel und Schleimbeutelentzündungen zunähmen. Mediziner warnten: Wegen der vielen Rechts-links-Bewegungen müsse man Hüften, Knie und Füße sehr gut synchronisieren, damit sie in die selbe Richtung zeigten. Werden die Gelenke nicht entsprechend ausgerichtet, seien Verletzungen vorprogrammiert. Eine bekannte Schwachstelle, auf die der erfahrene Trainer Cássio de Oliveira in seinen Kursen immer wieder hinweist.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Die Knie nicht nach innen knicken, besonders das Gewicht über unseren Zehen wirklich fixieren. Dann muss man wirklich aufpassen.

Autorin

Dem Trainer und Rückenexperten Cássio fällt auch auf, dass viele Leute beim Tanzen ihren Körper zu weit nach hinten beugen.

O-Ton Cássio Luiz Pires de Oliveira

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Teilnehmer auf sich aufpassen und sich auch selber, nicht korrigieren, aber wahrnehmen.

Autorin

Zwei Tage Trainerausbildung, unterstreicht selbst Mylgia van Uytrecht, bilden dafür in der Tat nur eine allgemeine Grundlage.

O-Ton Mylgia van Uytrecht

Dann musst du das anfangen umzusetzen. Das heißt, nur dass du hier warst, heißt nicht, dass du gut trainieren kannst.

Autorin

Und trotzdem gehen die Absolventen des Basiskurses mit einer einjährigen Lizenz gleich hinaus in die Praxis. Sie müssen innerhalb dieses Jahres weitere kostenpflichtige Lehrgänge besuchen oder zahlendes Mitglied im *Zumba*-Instruktor-Netzwerk werden. Nur „Netzwerk-Mitglieder mit gutem Ruf“ – so die offizielle Lesart – können eine nächste Ausbildungsstufe erreichen. Eine Regelung, die etwa den Deutschen Turnerbund dazu veranlasst hat, auf eine Kooperation mit der *Zumba Fitness LLC* zu verzichten. Denn man habe als DTB keinerlei Einfluss auf Inhalte, Preise oder Geschäftsbedingungen einer *Zumba* Ausbildung.

Atmo Gesundheitszentrum

O-Ton Felix Tobian

Wann schädigt man sich im Sport? Die typische Sportverletzung ist... fast immer gekennzeichnet durch zu hohe Geschwindigkeit und zu wenig Kontrolle.

Autorin

Der Orthopäde Felix Tobian, ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums Prenzlauer Berg. Er gab für den *Zumba*-Kurs grünes Licht, in einem Reha-Zentrum, wo sonst gezielte

therapeutische Übungen gelehrt werden. Tobian gefällt an dem schnellen Latino-Workout, dass darin ganz grundsätzlich Koordination und Funktionsketten geübt werden.

O-Ton Felix Tobian

Wenn man jetzt irgendwelche Armbewegungen sich anschaut, die da durchgeführt werden. Es geht eben wirklich von der Fingerspitze bis rein in die Halswirbelsäule. Oder umgedreht von der Wirbelsäule aus, aus der Rumpfdrehung, dann bis in die Fingerspitze hinein. Und dementsprechend wird jetzt nicht nur isoliert ne Schulter eventuell auch überfordert.

Autorin

Der Rat des Arztes: Wer eine Bewegungsabfolge beim *Zumba* trotzdem nicht nachmachen kann, sollte sofort das Tempo drosseln und genauer nachspüren

O-Ton Felix Tobian

Woran liegt's denn, dass da bestimmte Sachen nicht gehen? Sind es die Bandscheiben? Ist es die Wirbelsäule? Ist es das Knie, die Schulter?

Autorin

Es kann sich nämlich durchaus rächen, wenn Sofahocker von ihrem Wohnzimmer aus direkt die Party starten.

O-Ton Felix Tobian

Diese unbenutzten Strukturen, und da ist es jetzt auch nicht so wichtig, ob jemand achtzig ist oder achtzehn, sind natürlich verletzlicher als Strukturen, die trainiert sind, fit sind. Wenn was nicht funktioniert, dann kann es sein, dass es krank ist. Was sich jetzt aber erst unter dieser doch ungewohnten Beanspruchung zeigt. Und dann muss man eben kucken: Wird's unter der Bewegung besser? Oder wird's eher schlechter?

Autorin

Zumba, findet Felix Tobian, ist in seinem strengen Konzept durchaus eine geeignete Methode, um den Körper in Schwung zu bringen. Der Orthopäde empfiehlt nur besonders den lange Zeit Inaktiven: Steigt langsam in den schnellen Rhythmus ein – und lasst bis zu zehn Tage Muskelkater zu...

Atmo Zumba Gold Pop-Musik mit Klatschen

Autorin

In Berlin-Kreuzberg schwitzen 15 Frauen an diesem Freitag abend bei *Zumba Gold*.

O-Ton Ilona

... für die angeblich älteren, ne, dass es so ein bisschen die Gelenke schon schonen soll...

Autorin

Ilona, 57 Jahre alt. Sie trägt einen blonden Pferdeschwanz. Ilona war vor einem Jahr das erste Mal hier im Kurs,

O-Ton Ilona

Ich hatte wirklich solche Schmerzen in den Beinen, dass ich die U-Bahn-Treppen kaum hoch gekommen..., das ganze Wochenende hab ich gedacht: Um Gottes Willen, das hältste gar nicht aus. Um beim nächsten Mal wurde es schon viel viel weniger, und dann ... Ich geh sonst schwimmen, aber das ist ganz was anderes. Dieses Tanzen ist ein Stück weit wirklich Bewegung für den ganzen Körper. Und das ist eigentlich das Schöne daran.

Autorin

Zumba Gold enthält weniger Sprünge, und einige Frauen empfinden diesen Kurs als rhythmischer und tänzerischer als andere Versionen. Ins kalte Wasser gesprungen sind sie hier allerdings auch.

O-Ton Ilona

Es gibt ja keine Ansagen. Mit der Zeit kriegt man die Choreographien so einigermaßen hin und weiß die Abläufe, aber es wird nichts erklärt. Man muss mitmachen und kucken. Am besten zuerst die Beine und irgendwann später auch die Arme...

Atmo ruhige Musik

Autorin

Im Kursraum mit Blick auf die Skyline von Berlin tanzen die Frauen zu ruhiger Musik. Trainerin Jennifer Eggert bewegt sich entspannt vor einer Spiegelwand und hält die Gruppe dennoch in Atem. Die älteste Frau im Raum ist 68 Jahre alt: Ursula. Dass *Zumba* ein Trendsport ist, wusste sie nicht.

O-Ton Ursula

Ich wusste, dass es mit lateinamerikanischer Musik zu tun hat, und das war für mich also wirklich der Einstieg.

Autorin

Die 68-Jährige hat lange in Mexiko gelebt und geht sonst zu einem Kurs für afrikanischen Tanz. Heute abend hat sie im Vergleich dazu ein anderes Tempo erlebt...

O-Ton Ursula

... Es war schon schnell genug. Also es ist auf jeden Fall sehr viel schneller als der afrikanische Tanz.

Autorin

Das reizt die sehr schlanke und durchtrainierte Frau.

O-Ton Ursula

Zumindest hat sie mir Mut gemacht, ja, und hat gesagt, ich sollte unbedingt wieder kommen, ich wär da ganz gut rein gekommen. Es wär erstaunlich gewesen für's erste Mal. Und dann probier ich's eben auch mal aus. Ist ja auch ne Motivation, wenn einem jemand sagt, es ist nicht ganz unmöglich. *lacht* Eigentlich ist Tanzen nie unmöglich.

Atmo ruhig Musik**O-Ton Jennifer Eggert**

Ich komm halt vom Tanz und ich versuch es schon so zu vereinfachen und trotzdem möchte ich dem Lied gerecht werden mit den entsprechenden Schritten. Und wenn

da ne Trompete ist, will ich das irgendwie in meinem Körper spüren. Und ich hasse es, wenn ne Choreographie getanzt wird, die so am Lied vorbei geht.

Autorin

Kursleiterin Jennifer Eggert erzählt, sie habe viel von kubanischen Profitänzern gelernt – und war 2008 eine der ersten ausgebildeten *Zumba*-Trainerinnen in Deutschland. Sie durfte es nur damals nicht so nennen.

O-Ton Jennifer Eggert

Erst hieß der Kurs, den ich übernommen hatte, Energie-Aerobic, dann kamen aber auch manchmal so genervte, die dann eben nicht mit dem Popo wackeln wollten... Und dann haben wir es Latin-Moves genannt.

Autorin

Die große dunkelhaarige Frau ist dafür bekannt, dass sie im *Zumba-Kurs* das Tanzgefühl in den Mittelpunkt stellt. Die 38-Jährige hat genau deshalb auch treue Anhängerinnen. Wie die Amerikanerin Joy. Joy lebt in Miami, auf Malta und in Berlin. In den Staaten besucht sie regelmäßig Kurse von *Zumba*-Gründer Alberto Perez. In Deutschland tanzt Joy, 50 Jahre alt, nur mit Jennifer.

O-Ton Joy

Die haben verschiedene Stärke. Eine ist Stimmung, eine ist Choreo vielleicht oder so. Und wie die Gruppe auch reagiert, ist dann unterschiedlich. Da gibt's echte Zumba-Gruppies (lacht).

Schlussmusik

Autorin

Auch das gilt als Geheimrezept von *Zumba*: der Zusammenhalt. Seinen Zenit hat dieser Trendsport hierzulande sicherlich schon überschritten, und es wird die nächste Sportart folgen. Aller Vermarktung zum Trotz jedoch wollen viele dabei bleiben – und gemeinsam tanzen und schwitzen.

Titel: Samba De Janeiro

I.: Real Pop Kollektive

K.: A. Moreira, G. Engels, R. Zenker

LC 03843