

# Tanze Zumba mit mir, ...

**Selbstversuch-Serie** Ein grobmotorischer Fußballer tanzt sich allein unter Frauen durch die neue Trendsportart und sucht dabei das eine oder andere Mal nach seiner Männlichkeit

VON LUKAS HOHENBERGER

**Meitingen** Im Selbstversuch testen wir seit mehreren Wochen verschiedene Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, um irgendwann einmal „fit wie ein Turnschuh“ zu werden. Unsere dabei gesammelten Erfahrungen geben wir im Rahmen dieser Serie weiter. Nachdem unser Mitarbeiter Lukas Hohenberger bei seinem ersten Selbstversuch, dem Bootcamp, vor Anstrengung kaum mehr sprechen konnte, haben wir ihn diesmal zum Zumba geschickt. Vielleicht tut einem Fußballer die Lockerheit dieser Trendsportart ja ganz gut, konnten wir uns ein leichtes Schmunzeln nicht verkneifen.

Augen zu – und durch! Bepackt mit den typischen Vorurteilen Komisches Tanzen, Aerobic und nur Frauen, machte ich mich also auf zu meinem Selbstversuch. Als grobmotorischer Fußballer konnte das Ganze eigentlich nur schiefgehen. Für meinen Versuch besuchte ich das Format S Fitnessstudio in Meitingen.

Zumba ist eine Mischung aus Tanz und Fitness und absolut trendig. In den Kursen ist kaum ein freier Platz zu bekommen. 15 Millionen Menschen, so heißt es auf der offiziellen Zumba-Webseite, nehmen weltweit in über 180 Ländern an Zumbakursen teil. In Deutschland ist die Mehrheit der Teilnehmer weiblich. So bin ich bei meinem Selbstversuch tatsächlich der einzige Mann inmitten von elf Frauen. Mein Kurs ist jedoch kein klassisches Zumba, sondern nennt sich „Zumba Step“. Der Unterschied zum normalen Zumba ist lediglich der Stepper. Mit diesem überdimensionalen Legosteine hatte ich schon bei meinem letzten Selbstversuch meine Schwierigkeiten. Doch ich gebe ihm noch eine Chance, und tatsächlich bekomme ich ein bisschen Hoffnung, dass die Geschichte durch den Einsatz des Steppers doch mehr mit Fitness als mit Tanzen zu tun hat.

Es hat sich also noch ein freier Platz gefunden. Direkt in der ersten Reihe neben der Trainerin. Adriana Arcaraz heißt sie, wird von allen aber nur Adriana genannt. Die 37-jährige Mexikanerin, die seit mittlerweile zehn Jahren in Deutschland lebt, hat nicht nur Rhythmus, sondern auch Zumba im Blut. Wöchentlich gibt sie zwischen 13 und 15 Zumba-Kurse.

Ohne große einleitende Worte geht es dann auf einmal los. „Seid ihr bereit, Ladys?“, ruft Adriana und fügt lachend hinzu „and man?“. Nie hätte ich gedacht, dass ich es einmal bereuen werde, den Tanzkurs in der Schule nicht belegt zu haben. Zu Beginn habe ich deutliche und unübersehbare koordinative Probleme. Arme und Beine in die richtige Position zu bringen, dazu auf die Musik zu achten und auch noch im Rhythmus zu bleiben, sieht leichter aus, als es tatsächlich ist. „Die meisten Teilnehmer kennen die

komplette Choreografie schon“, erklärt mir Adriana später. Sie tausche immer nur einzelne Songs aus und verändere die Schritte ein bisschen. „Das bringt Variation und Abwechslung, verwirrt aber nicht“, sagt sie.

Ich bin zu Beginn total verwirrt und mehr damit beschäftigt, meine Beine zu entknoten. Wir bewegen uns zu fetzigen Songs, die so auch in den Charts laufen könnten, in denen aber auffällig oft das Wort „Zumba“ vorkommt. Adriana erzählt mir, dass es extra für Zumba-Kurse komponierte Lieder gibt, sie aber auch zu aktuellen Hits von Rihanna und Co. Choreografien entwickelt. Ohnehin ist Zumba auch wirtschaftlich auf dem Vormarsch. Von Zumba-Kleidung oder eigenen Schulungen für Trainer, nur wo auch wirklich Zumba draufsteht, darf Zumba drin sein.

Ich versuche, fleißig mitzuhalten, gerate schon nach kurzer Zeit ins Schwitzen. Besonders die für mich unbekannte Choreografie bringt mich immer wieder ins Stolpern. Gerade wenn ich die Schritte einigermaßen beherrsche, kommt die nächste Schrittfolge. Doch ungeachtet der kleinen Probleme, macht die Stunde tatsächlich Spaß! Allmählich, meine ich zumindest, mache ich Fortschritte. Zugegeben, bei etlichen Bewegungen suche ich verzweifelt nach meiner Männlichkeit, wackele aber dennoch bemüht mit Ober- oder Unterleib.

„Zumba ist keine Tanzschule“, beruhigt mich Adriana nach dem Training. „Hier schaut jeder auf sich selbst und tuschelt nicht über andere Teilnehmer. Wichtig ist nur: Spaß haben und einfach ausprobieren“, sagt sie. Im Allgemeinen verbrennt man in einer Stunde Zumba bis zu 800 Kalorien, das schadet natürlich auch nicht.

Nach einer interessanten Erfahrung bleibe ich wohl lieber beim Fußball, auch wenn Adriana immer wieder betont, dass Zumba auch etwas für die Männer sei. Tatsächlich gibt es beispielsweise in den Niederlanden mehr männliche als weibliche Zumba-Trainer. Ich jedenfalls werde die regionale Entwicklung im Zumba aufmerksam weiter verfolgen.



Allein unter Frauen: Lukas Hohenberger testete die neue Trendsportart Zumba. Nicht bei allen Tanzfiguren konnte er wirklich mithalten. Bei manchen Bewegungen suchte er verzweifelt nach seiner Männlichkeit.

Foto: Marcus Merk



Nach dem Bootcamp-Selbstversuch war Lukas Hohenberger noch sichtlich erschöpft, ...



... beim Zumba zeigte er sich schon wesentlich lockerer und entspannter. Das lag auch an Lehrerin Adriana (linkes Bild), die nicht nur beim Vortanzen der einzelnen Choreografien eine gute Figur machte.

Trainerin Adriana Arcaraz hat mexikanisches Temperament.

## Informationen rund um Zumba

### • Woher kommt Zumba?

Zumba ist der eingetragene Markenname für ein Fitnesskonzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er-Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

### • Für wen ist Zumba geeignet?

Auch wenn Zumba für Männer wie Frauen geeignet ist, wird es in Deutschland weitestgehend von Frauen betrieben. Gerade durch die oftmals weiblichen Anteile der Choreografie benötigt man als Mann eine Menge Mut, um sich zu Beginn davon nicht irritieren zu lassen. Das Wackeln mit dem Oberkörper oder der Hüftschwung sind gewöhnungsbedürftig. Neben

der klassischen Variante Zumba-Fitness gibt es in zahlreichen Sportstudios auch Kurse für Kinder oder Senioren.

### • Für wen ist Zumba nicht geeignet?

Solange keine chronischen und orthopädischen Schäden vorliegen, ist Zumba für alle geeignet, die Spaß an der Kombination aus Tanz und Training haben.