



Die Musik gibt den Takt vor
Zumba kommt in Neu-Bamberg super an.

• SEITE 13

9

Die Musik gibt den Takt vor

ZUMBA Aerobic zu lateinamerikanischen Klängen kommt in Neu-Bamberg super an

Von Jasmin Henn

NEU-BAMBERG. Rhythmen, die in die Beine gehen, Latino Musik und Spaß an der Bewegung, das alles bietet Zumba. Und bringt so Menschen auf eine ganz neue Schiene zum Sport. Bereits zum vierten Mal wird der Turn- und Sportverein Neu-Bamberg 1906/46 e.V. (TuS) im März einen Zumbakurs an zehn Abenden anbieten.

Vorreiter auf dem Land

Neu-Bamberg war 2012 mit der Idee, einen Zumbakurs in ihr Vereinsprogramm aufzunehmen, ein Vorreiter im ländlichen Raum. Der Kurs, der aufgrund einer kleinen Marktforschung im Ort von der damals noch zweiten Vorsitzenden Christiane Silbernagel-Bootz ins Leben gerufen wurde, ist ganz klar ein Trend. Einer der im beschaulichen Ort sehr gut ankommt.

Der Kurs erfährt bereits seit der ersten Stunde eine tolle Resonanz und das, obwohl keine Spiegel in der Halle hängen und auch das Ambiente nicht unbedingt an eine Lounge erinnert. "Vielleicht macht gerade dies den Reiz aus", erklärt die erste Vorsitzende Christiane Silbernagel-Bootz, "dafür haben wir viel Platz und eine tolle Anlage. Es geht nicht darum gut auszusehen oder die Choreografie perfekt zu beherrschen. Da sind fehlende Spiegel eher ein Gewinn." Ein weiterer großer Vorteil des Zumbakurses in dem knapp 1000

Einwohner starken Ort ist ganz klar der Preis. Bezahlt man in der Stadt für eine Zehnerkarte gut und gerne 100 Euro, ist der Kurs in Neu-Bamberg bei gleichem Programm mit knapp 40 Euro für Nicht-Mitglieder wesentlich günstiger.

Wer Angst hat, deshalb einen Trainer aus der zweiten Reihe zu bekommen, dem sei an dieser Stelle gesagt: Mit Stefanie Schiffer hat der TuS eine gut ausgebildete Zumbatrainerin engagiert, die auch in Bad Kreuznach und Bingen unterrichtet.

So viel zu den Fakten. Was bringt Zumba eigentlich sportlich? Dass es Spaß macht, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Die Zeit

würde wie im Flug vergehen, hört man des Öfteren von Aktiven. Aber welche Effekte hat es für die Fitness? "Zumba findet auf einem hohen Pulslevel statt und ist somit ein tolles Workout, mit einer sehr guten Fettverbrennung. Es sind ebenso viele kräftigende, muskelaufbauende Übungen dabei wie deh nende", erklärt die Erste Vorsitzende.

"Learning by Doing"

"Außerdem fördert es die Kondition und Koordination und geistige Fitness." Neben der sportlichen Fitness ist für Christiane Silbernagel-Bootz aber noch ein Punkt sehr wichtig, sie möchte die Lebensqualität im Ort erhalten.

"Der Mensch ist gerne in einer Gemeinschaft, warum also nicht zusammen Sport treiben, Spaß haben, sich zur Musik bewegen und einfach abschalten. Generell heißt es "Learning bei Doing", die Musik gibt den Takt vor.

Das alles kann praktisch jeder bei Zumba. "Wir haben sogar schon einmal scherzhaft unsere Fußballmannschaft angesprochen", erinnert sich die Erste Vorsitzende. Denn bisher haben sich in Neu-Bamberg hauptsächlich Frauen an den Trendsport gewagt. Hier zwar in allen Altersgruppen von 17 bis 60 Jahren, aber dennoch würde man sich auch über den ein oder anderen männlichen "Zumbaianer" freuen.

KONTAKT

..Mehr zum TuS Neu-Bamberg gibt es im Internet unter www.tus-1906-46-neu-bamberg.de.

Infos zum neuen Zumba-Kurs erteilt die Erste Vorsitzende Christiane Silbernagel-Bootz unter [Telefon 06703/960370](tel:06703960370).

Trainerin Stefanie Schiffer zeigt den Teilnehmern ihres Kurses in Neu-Bamberg, wie viel Power in Zumba steckt.

Foto: Jasmin Henn

