



## Die Abräumer bei Fun & Fit

Von Claude-Yves Reymond  
partir-magazine.com

**Z**umba konnte seinen ersten Rang bei den Gruppenkursen im letzten Jahr verteidigen. Allerdings nur knapp, denn die Konkurrenz schläft nicht. Alles ist erlaubt, Piloxing und Bokwa nutzen jede Schwäche des Gegners schamlos aus.

Weltweit gibt es 14 Millionen Zumba-Fans, was der Marke einen Umsatz von 550 Millionen Euro und über die letzten drei Jahre ein Wachstum von 750% beschert hat. Ein unglaublicher Erfolg für das 2001 entwickelte Trainingsprogramm, in dem zu Latino-Musik Aerobic- und Tanzelemente kombiniert werden.

An der diesjährigen FIBO, der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit von Anfang April in Köln, wurden unter dem neuen Slogan „Global Fitness“ wieder einmal sämtliche Besucherrekorde gebrochen. Über 116 000 Besucherinnen und Besucher drängten sich in der Halle 5, unter anderem zu den Zumba-Demonstrationen.

### Entwicklungsschritte

Zumba ist relativ einfach zu erlernen. Der Ablauf der Lektionen ist streng vorgegeben, und die Musik läuft auf Endlosschleife. Um seine Vormachtstellung zu behaupten, will das von Alberto Perlman gegründete Unternehmen nun den Home-Fitness-Markt erobern. Dazu hat es DVDs und Videospiele lanciert, mit denen man sich zuhause an den Zumba-Rhythmus gewöhnen und die wichtigsten Schrittfolgen einüben kann, bevor man sich für einen Gruppenkurs einschreibt.

Den Instruktorinnen und Instruktoern wird neu auch ein bisschen mehr Freiheit für Improvisationen gelassen bei der Gestaltung der Lektionen. Die Musik orientiert sich am Clubsound und DJs wie Pitbull, die gerade die Hitparaden stürmen. Neu entwickelt wurde auch Zumba step. Dies ganz einfach deshalb, weil beim klassischen Zumba das Training von Beinen und Po „vergessen“ worden war.

### Hartes Training und Spass

Gleich gegenüber dem FIBO-Leader Zumba hat Piloxing seinen Stand. Das von der schwedischen Tänzerin Viveca Jensen entwickelte Training kombiniert gekonnt Pilates, Boxen und Tanz und verspricht viel: den Abbau von 400 bis 900 Kalorien pro Stunde und das Stählen sämtlicher Muskeln. Beliebt sind die Kurse vor allem bei frischgebackenen Müttern, die nach der Schwangerschaft rasch wieder in Form kommen wollen.

Bokwa („bo“ von Boxen und „kwa“ von „Kwaito“, einem südafrikanischen Tanz) soll hingegen vor allem Spass machen. Der Grundschrift heisst «one and one», man tanzt vor und zurück auf Zahlen, die auf den Boden geschrieben sind. Ist das so, damit man sich keine Schritte merken muss? „Ja, am Anfang schon, aber es gibt sieben Niveaus“, erklärt Paul Mavis, Erfinder dieses Fitness-Konzepts, das afrikanischen Tanz, Capoeira, Kickboxen und Aerobic kombiniert.



### Alles geregelt

Zumba, Piloxing und Bokwa sind eingetragene Marken, was bedeutet, dass alle Instruktoern eine spezifische Ausbildung besucht haben müssen. Weil die Klassen aber sehr gross und die Musik laut ist, ist es jeweils schwierig, die individuelle Qualität der Coaches zu beurteilen.

Welches Training wird nach den Sommerferien am meisten gebucht? Wir werden es an der nächsten FIBO, vom 9. bis 12. April 2015 in Köln, erfahren.

### In Zusammenarbeit mit:

www.sbb.ch  
www.deutschebahn.de.  
Deutsche Zentrale für Tourismus e. V.,  
(Freischützgasse 3, CH-8004 Zürich,  
Tel.: 044 213 22 00, www.germany.travel