

Mit Salsa und Merengue fit werden

Volkshochschule bietet erfolgreich Zumba-Kurse für Senioren an

Es ist die Musik, die mitreißt. Kaum erklingen die lateinamerikanischen Rhythmen im vierten Stock von Dr. Hoch's Konservatorium, kreisen die Seniorinnen mit ihren Hüften, gehen ihre Arme hoch, ihre Beine vor und zurück. „Muévete, muévete“ („beweg dich“), ruft es aus den Lautsprechern, und Trainerin Sandra Duran macht es ihnen vor: Schritte aus dem Salsa, Merengue und Cha-Cha, langsam und ohne Worte, dafür stets mit einem fröhlichen Lächeln und aufmunternden Blick. Die Teilnehmerinnen lächeln zurück, machen die Bewegungen nach, jede in ihrem eigenen Tempo und Können. Denn perfekt muss es nicht sein. Hier geht es um Spaß ohne Leistungsstress.

Es ist Mittwochmorgen, „Zumba® Gold“. Der Tanz-Fitnesskurs der Volkshochschule (VHS) Frankfurt „Aktiv im Alter“ richtet sich an Menschen, die nicht mehr so mobil sind, aber beweglich bleiben wollen. „Der Vorteil an Zumba® Gold ist, dass die Koordination und Beweglichkeit der Senioren gefördert wird, ohne dass die Gelenke besonders beansprucht werden“, erklärt Trainerin Sandra Duran. Die Schrittfolgen, die aus dem Aerobic stammen, sind einfach, ohne Sprünge und auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. „Wer es mit der Hüfte hat, dem zeige ich eine andere Übung, als jemandem, der Probleme mit dem Rücken hat“, sagt die 48-Jährige, die jeden, der mitmacht, beim Namen nennt.

Die Senioren sind begeistert: „Die Wehwehchen, die man hat, sind weg nach der Stunde“, sagt Ursula J. aus dem Ostend (68). „Man hat einfach keine Zeit darüber nachzudenken, die gute Laune zieht einen mit.“ Gute Laune macht vor allem die Bewegung zur karibischen Musik, erklärt Helga M. Zwoch (61) aus Bornheim. Das findet auch Sabine S. Sie ist froh,



Spaß an Bewegung und Musik stehen beim Zumba mit Sandra Duran im Vordergrund.

Foto: Oeser

dass sie eine Sportart gefunden hat, bei der sie sich nicht auf den Boden legen muss. „Da komm' ich nämlich nicht mehr so gut runter“, sagt die 66-Jährige mit den kurzen schwarzen Haaren, Eintracht-Schweißband am Handgelenk und grauen Stulpen auf schwarzen Leggings.

Eher durch Zufall stieß sie auf das Angebot der VHS. „Das klang so, als müsste man es mal ausprobieren.“ Fit habe sie sich schon vorher gehalten, sagt sie, vor allem durch Wassergymnastik und Schwimmen. Aber im Zumba-Kurs habe von Anfang an alles gestimmt: Die Musik, die einfühlbare Trainerin, die Bewegung in der Gruppe. „Und manchmal gehen wir nach der Stunde noch ins Café rüber.“ Jede Woche fährt sie daher von Niederrad zum Kurs ins Ostend. Nur Männer vermisst sie in der Gruppe, die scheinen sich mit dem Trend weniger anfreunden zu können als Frauen.

Dabei ist Zumba von einem Mann erfunden worden. Der Kolumbianer Alberto Perez, einst Choreograf der

Sängerin Shakira, hatte, so wird erzählt, an einem Tag Mitte der 90er Jahre die Musik für seinen Aerobic-Kurs vergessen. Kurzerhand verwendete er, was er im Auto fand: Kassetten mit Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha. Seine Schüler waren angeblich begeistert, Zumba war geboren. Seit 2012 ist der Sport auch in Deutschland ein Erfolg. Kurse für alle Altersstufen gibt es in zahlreichen Vereinen und der VHS. Denn Grundkenntnisse sind nicht vonnöten. Einzige Voraussetzung ist der Spaß am Tanzen.

Und den haben zumindest alle Zumba-Teilnehmer der VHS Frankfurt „Aktiv im Alter“: Der Mittwochskurs ist bereits ausgebucht, wegen der langen Warteliste gibt es nun ein weiteres Angebot montagsvormittags. „Die Gruppe ist bewusst klein gehalten, hat maximal 15 Teilnehmer“, sagt Julia Shirtliff, Leiterin der VHS Frankfurt „Aktiv im Alter“. Die 49-Jährige ist selbst Zumba-Fan. „Wenn die Nachfrage so bleibt, überlegen wir uns, Zumba® Gold auch in einem anderen Stadtteil anzubieten.“ *Judith Gratzka*