

Schwitzen mit Schwung

MAZ-Reporter wagte sich in einen Zumba-Kurs der Idea-Tanzschule in Glienicke

Von Helge Treichel

GLIENICKE | Um es gleich vorweg zu nehmen: Tanzen ist eigentlich nicht so mein Ding. Holz hacken: ja, tanzen: naja. Trotzdem mache ich in dieser Woche den Selbstversuch. Schließlich hatte ich diesen populären Fitnessstrend vor fast zwei Jahren in Kremmen schon einmal gemeinsam mit einem Kollegen kennengelernt: Zumba! Gymnastik verbindet sich dabei mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzern. Und zum Merengue-Schritt, zur lockeren Hüfte, war ich schon einmal in der Dominikanischen Republik animiert worden.

Zumba ist ganz offensichtlich schwerpunktmäßig ein Frauensport. Abgesehen von Kursleiter Leroy, bin ich im Neuen Gymnasium Glienicke der einzige Mann auf dem Parkett. Die Frauen und Mädchen gucken neugierig. Ich rede mir ein, bestens vorbereitet zu sein: regelmäßiges Jogging, Tennis, ab und zu Gymnastik. Eine Wasserflasche steht parat, ein Schweißhandtuch habe ich auch. Und los!

Die rhythmische Musik baut sich langsam auf. Auch die Choreografie wird langsam komplexer. Leroy und seine Mutter Ricci, Chefin der Glienicker Tanzschule Idea, zeigen auf der Bühne abwechselnd, was zu tun ist. Schritt

MAZ

! MACHT MIT!

nach vorn, Schritt nach vorn. Und zurück, und zurück. Dabei die Hüfte schwingen lassen und Arme zur Seite, Arme nach oben. Und nochmal. Jetzt nach rechts, und nach rechts, jetzt andere Seite, andere Seite. Klatschen. Alles fünfmal wiederholen.

Ich bewundere meine Mittänzerinnen, die im Takt sind und sich synchron bewegen. Und sie sehen auch noch sehr elegant dabei aus. Ich starre auf die Beine von Leroy und Ricci. Wenn ich Schritt halte, vergesse ich die Arme. Oder die Drehung. Wenn ich mal Arme und Beine benutze, stimmt der Rhythmus nicht mehr. Irgendwie reicht mir die Zeit nicht für die ganzen Bewegungen. Ich hinke hinterher. Mist! Wieder das Klatschen vergessen. Mist! An der falschen Stelle geklatscht. Juchhu, jetzt hab ich's!

Das Lied ist zu Ende. Applaus. Ein paar Mädchen kichern. Nein, ich kann nicht gemeint sein, glaube ich. „Alles gut?“, fragt Boris Gaffling, der Papa im Idea-Familienunternehmen und für die Musik zuständig. „Ja“, antworte ich tapfer, während der Schweiß



Arme und Hüftschwung im Takt: Helge Treichel.

FOTOS: ENRICO KUGLER



Kursleiter Leroy bringt den Reporter an seine Grenzen.



Doch das mit dem Takt...



... hat nicht immer geklappt.

an mir nur so herunterrinnt. Er guckt ein wenig skeptisch, dann erleichtert. Ich versichere ihm, dass es Spaß macht. „Sieht doch ganz gut aus“, sagt er noch. Das ist für mich Ansporn, mich richtig ins Zeug zu legen und auszublenden, wie das wohl aussehen mag.

Gaffling hat selbst ein halbes Jahr lang intensiv beim Zumba mitgemacht – und während dieser Zeit 20 Kilo abgenommen. Mit seinen gut 70 Kilo wirkt er drahtig. „Das liegt natürlich nicht nur am Zumba“, sagt er. Er hat parallel seine Ernährung umgestellt. Speziell abends weniger Kohlenhydrate und mehr „Grünzeug“. Er war in seinem Kurs übrigens nicht der einzige Mann. Da gab es noch einen zweiten.

Einen Schluck trinken, dann weiter: Bein nach vorne! Nach hinten! Drehung! Vor, zurück, vor, zurück! Arme nicht vergessen! Kaum bin ich im Takt, kommt eine neue Bewegung hinzu. Doch ich mache mir keinen Stress, sondern das, was ich hinkriege. Und Ricci, die Chefin der Tanzschule, sagt, dass dies in Ordnung sei.

Applaus, erleichtertes Lachen, kurze Pause, trinken. Jetzt steht wieder Leroy auf der Bühne. Der 20-Jährige betreibt Kampfsport und arbeitet als Personenschützer. Während „Ricci“ gekonnt aus jeder Übung ein Ballett macht, betont ihr Sohn mehr den Fitnessaspekt – obwohl auch er sich wie ein Aal bewegt. Wir drehen uns mit einem Hüfter nach links, lassen ein Bein nach hinten gestreckt auftippen und versuchen mit den Händen, den Boden zu berühren. Jetzt nach rechts, links, rechts, links... Da es hier nicht um Grazie geht, gebe ich alles. Als ein Schmerz meinen linken Oberschenkel durchfährt, kommt zum Glück die nächste Übung, die sich äußerst wohltuend auf den strapazierten Muskel auswirkt. Dasselbe gilt für Riccis abschließendes Dehnungsprogramm.

„Hauptsache Kalorien verbrennen, Hauptsache Spaß“, beschreibt Leroy Moustache, ausgebildeter Basic Instructor, seine persönliche Zumba-Philosophie. Es gehe darum, sich fit zu tanzen, statt sich im Fitnessstudio abzustampeln. Außerdem verweist er auf die Gruppenerfahrung beim Zumba. Kann ich bestätigen. Tolle Atmosphäre. Keine(r) guckt schief. Aber jetzt denke ich nur noch ans Duschen!

PS: Der Muskelkater im Gesäß war erträglich.

info Die Tanzschule bietet eine Reihe von Kursen für jede Altersgruppe an. Auch Zumba soll es ab 2014 für Kinder und Senioren geben. Nähere Infos im Internet unter www.idea-tanzschule.de, Kontakt unter ☎ 033056/4 29 61.