

Lektion 5 KÖRPERBEWUSSTSEIN



Zumba, Abschnitt 1

Trainerin Leila Fischer: „Partytime“! – Zumba ist ein Tanz und ein „Work-out“ und das isch (ist) einfach ein Bluamastruuß (Blumenstrauß) von jede (von allem) ... wie Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und etc., orientalischer Tanz, Rock’n Roll, alles – Samba. [Kommandos im Saal]

TRANSKRIPTIONEN DVD 1

Leiter Daniel Fritsche: Was uns fasziniert hat an Zumba, war, dass erstmals ein Club-Fitnesskurs aktiv beworben wird als Party und das hat uns neugierig gemacht und dann haben wir uns vertieft damit beschäftigt.

Trainerin Leila Fischer: Zumba ist spezial, will isch eifache Schritt (weil es sind einfache Schritte), jeder cha macha und isch für alli, jung, älteri (kann das machen und ist für alle, jung, älter). Und das isch eifach au (sind einfach auch) Schritte und wird immer wiederholt und es macht Spaß.



Zumba, Abschnitt 2

Teilnehmerin Stefanie: Eine Kollegin von mir hat diesen Kurs gefunden und wir dachten, wir wollen mal etwas Neues sehen und darum haben wir es ausprobiert – wir bereuen es nicht, wir kommen sehr gerne und machen immer weiter.

Teilnehmerin Maura: Mir macht das speziell Spaß, weil man noch die eigene Bewegung dazutun kann, das ist so einzigartig, man kann individuell sein – so wie man ist. Das find ich ganz toll!

Leiter Daniel Fritsche: Glücklicherweise haben wir diesen Sommer 30 unserer Kursleiter ausgebildet für Zumba und so waren wir bereit, als die Welle von Amerika nach Europa schwappte, dass wir bereit waren, diese zu bewältigen. Zurzeit haben wir über 100 Klassen, die wöchentlich in der Deutsch-Schweiz in der Clubschule stattfinden. Und ja, macht Freude, es heißt – in über 100 Stunden die Woche heißt es „Let’s have a party – let’s Zumba!“



Zumba

vgl. Clip 26 und 27