

# Das ist spitze! Schwitzen und helfen

## Elf Zumba-Trainer bei Benefiz-Veranstaltung für die Hans-Rosenthal-Stiftung

VON KARIN DROLSHAGEN

Bremen. Den Rhythmus, bei dem man mit muss, zu finden, könnte beim Zumbathon am 16. Mai in Ense gelingen. Und vielleicht ist das auch genau die richtige Gelegenheit, nicht nur für sich, sondern auch für andere etwas Sinnvolles, etwas Hilfreiches zu tun. Denn mit den Eintrittsgeldern wollen die zehn Trainer um Organisatorin Magdalena Laenen die Hans-Rosenthal-Stiftung unterstützen. Damit möglichst viele, auch junge Menschen teilnehmen können, wurden jetzt die Eintrittspreise gesenkt. Im Vorverkauf kostet der vielfältige Intensiv-Benefiz-Schnupper-Workshop 15 Euro. An der Tageskasse werden 20 Euro fällig.

Von 17 bis 20 Uhr zeigen immer zwei Trainer auf der Bühne auf dem Sportplatz in Ense-Bremen am Schulweg 15, wie Zumba funktioniert – der Trainer gibt die Bewegung zur Musik vor, die Gruppe macht's nach. „Wir gehen mit jeweils zwei Trainer zu jeweils sechs oder sieben Musikstücken auf die Bühne und wollen zeigen, dass man auch ohne die Choreografie zu kennen, mitmachen kann“, erklärt Magdalena Laenen das Konzept des Zumbathons in Bremen.

„Wir elf Trainer sind sehr unterschiedlich in unserer Ausrichtung. Wir haben Jungs dabei, die den südamerikanischen Zumba zu Salsa, Merengue, ChaChaCha und Rumba bevorzugen. Es sind aber auch zwei Frauen dabei, die früher Bauchtanz gemacht haben. Die beiden bauen in ihre Choreografien entsprechende Bewegungsabläufe mit ein. Ich persönlich bevorzuge Songs aus den Charts. Und ganz sicher wird's auch mit Helene Fi-

scher atemlos in die Nacht geh'n. – Vor allem, wenn wir uns nach dem Training zur Party auf dem Sportplatz zusammmentun.“

Doch vor der Party ist das koordinierte Fitness-Programm zu rhythmischer Musik angesagt. Von 17 bis 20 Uhr werden immer wieder andere Zumba-Richtungen der Vielschichtigkeit dieser modernen Art, sich fit zu machen und zu halten vorgeführt. „Wir gehen davon aus, dass für jeden etwas dabei ist, und sind uns sicher, dass sowohl die Rampensäue unter uns, als auch die eher zurückhaltend Agierenden ihre Fans finden werden“, erklärt Magdalena Laenen, die das Zumba-Zentrum Möhnesee leitet. Seitdem sie Zumba für sich entdeckte, hat sie unzählige Menschen mit ihrer Begeisterung angesteckt.

Die große Gruppe Zumba-Interessierter, die am 16. Mai in Bremen zusammen kommen wird, ist in ihren Augen die perfekte Ausgangsbasis, im Kreis Gleichgesinnter auszuprobieren, welche Art von Zumba die geeignete ist. „Fest steht, dass Zumba sich für jeden eignet, weil man selbst bestimmt, wie weit man mitgeht, mitgehen kann.“

### Bei schlechtem Wetter in die Halle

Falls das Wetter nicht mitspielt, kann die Zumba-Truppe in die nahegelegene Halle ausweichen. „Ich hab ja auch keine Lust, mir die Knochen kaputt zu machen. Wenn der Platz nicht ‚bespielbar‘ sein sollte, gehen wir in die Halle.“ Magdalena Laenen kann sich auf die Unterstützung des Bremer Sportvereins verlassen. Für Umkleidemöglichkeiten und Duschen ist gesorgt. Wer seine Wertgegenstände sicher unterbringen möchte, kann sich selbstver-



**Zumba** scheint weiblich zu sein. Scheint – mit Aysel Selda Dogan (Werl), Magdalena Laenen (Möhnesee), Genevieve Saludo Huneke (Werl), Christine Kolkmann (Bad Sassendorf und Lippstadt) und Yacoma González Escalante (Niederense freut sich das gesamte Trainings-Team auf eine möglichst gemischte Gruppe. Zumba ist ein Fitness-Programm für alle, wollen die elf – zwei Trainer sind auch dabei – vermitteln und dabei Gutes tun. Der Erlös des Zumbathons in Bremen geht an die Hans-Rosenthal-Stiftung.

ständig an die Instruktoressen wenden, die an ihrer Zumba-Kleidung eindeutig zu identifizieren sind.

„Zumba ist ja immer auch Begegnung und Austausch. Beim Zumba selbst nehme ich auch immer was von den Teilnehmern mit. Aber beim Zumbathon gibt es immer wieder Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kom-

men, sich Anregungen und Infos zu holen“, sagt die Frau, die nach eigenen Aussagen „nicht als Sportlerin geboren wurde“. Mit selbstgemachten Energieriegeln, die unter anderem aus Früchten, Haferflocken, Leinsamen und Sesam hergestellt wurden, macht sie auch auf gesunde Ernährung aufmerksam. Der Sportverein bietet zudem Speis und Trank an.

Doch über allem steht der Gedanke helfen zu wollen: „Eine Zumbathon-Veranstaltung ist eine Benefizveranstaltung, die von einem oder mehreren lizenzierten Zumba-Trainern geleitet wird, und dient speziell zum Sammeln von Geldern für anerkannte gemeinnützige Wohltätigkeitsvereine. Wir haben uns für die Hans-Rosenthal-Stiftung entschieden, weil diese Stiftung einer uns nahe stehenden Familie in einer absoluten Notsituation schnell und unbürokratisch geholfen hat. Dafür möchten wir uns auf unsere Weise bedanken.“

### ZUMBATHON

#### Schwitzen für den guten Zweck

Wer mitmachen möchte beim Schwitzen für den guten Zweck: Am 16. Mai machen Lucas Correia Freitag, Linda Ränike, Genevieve Huneke Saludo, Claudia Kanschak, Magdalena Laenen, Lena Ottersbach, Yacoma Gonzalez Escalante, Yvonne Ränike, Marcio de Oliveira, Zehra Agovic und Christine Kolkmann vor, wie man sich zu Musik muskelkräftigend bewegen kann. Los geht's am Sportplatz in Ense-Bremen um 17 Uhr. (Bei schlechtem Wetter in der Halle.) Wer bei guter Kondition ist, kann bis 20 Uhr mitmachen.

Die Tickets kosten im Vorverkauf 15 Euro (an der Tageskasse 20 Euro) und sind beim Anzeiger zu haben – oder über Magdalena Laenen: Tel. 0151 / 64 31 66 44. Sie erteilt auch weitere Auskünfte.



Magdalena Laenen (vorne links) organisiert den Zumbathon auf dem Enser Sportplatz für die Hans-Rosenthal-Stiftung.