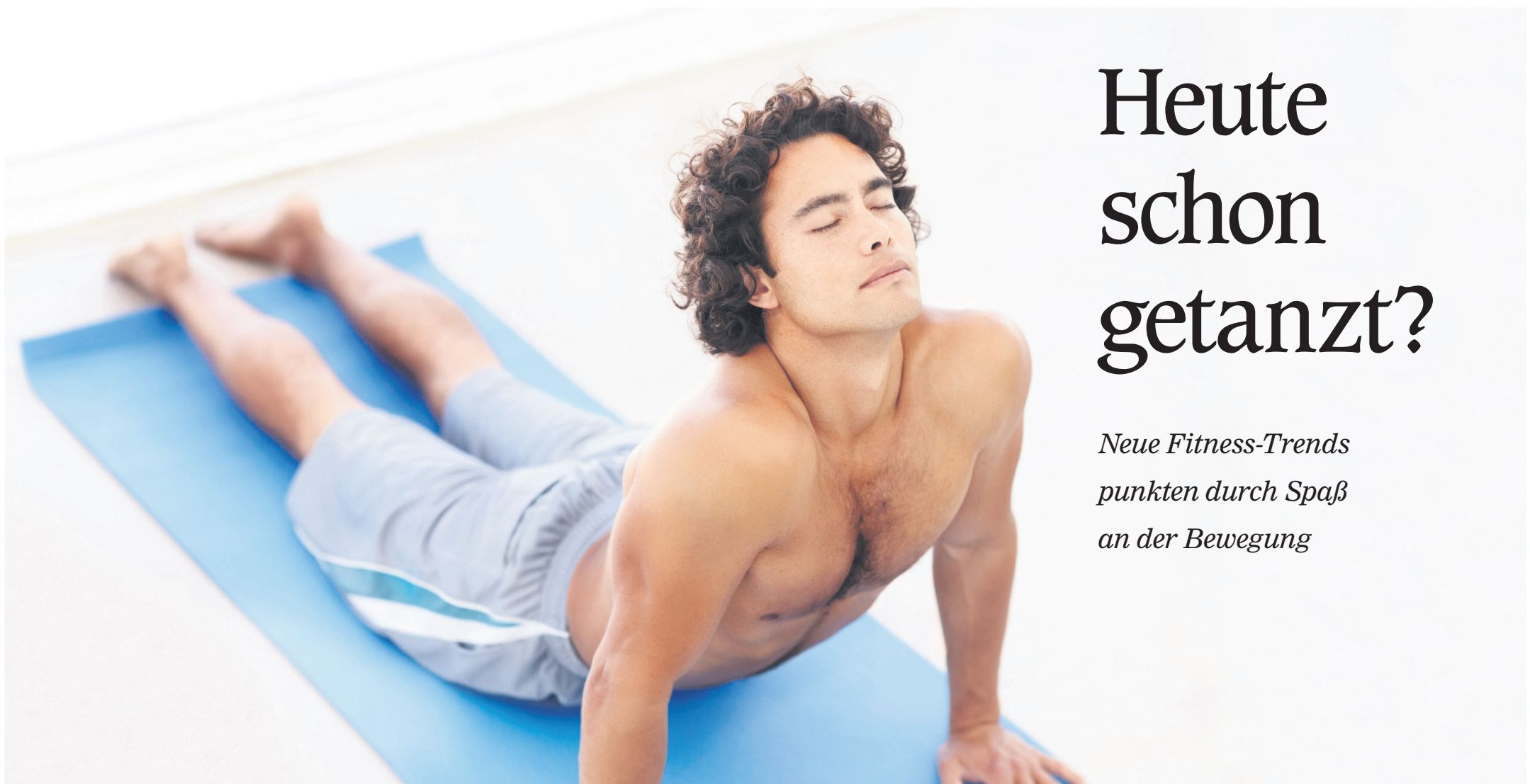


## THEMA DES TAGES

## Fitness-Trends

**Zumba, Bokwa oder auch Broga: Neue Fitness-Trends kommen auf, doch kaum jemand weiß, was sich dahinter verbirgt. Die MITTELBADISCHE PRESSE hat für Sie recherchiert.**



# Heute schon getanzt?

*Neue Fitness-Trends punkten durch Spaß an der Bewegung*

Heiße Beats, schwitzende Körper und komisch verdrehte Posen, in die sich die Fitness-Jünger verrenken: Eine neue Welle an Workout-Trends schwappt über das Land. Der Fitness-Trainer heißt jetzt Instructor und aus Yoga entwickelt sich ein spezielles Programm für Männer – Broga. Die MITTELBADISCHE PRESSE hat bei Experten nachgefragt, wie gesund die neuen Trends sind, wer sie machen kann und ob sie sich wirklich positiv auf das Gewicht auswirken. Eine Analyse.

tems kann seiner Erfahrung nach nicht schaden.

Selbst bei Broga, einer Variante von Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet ist und sich aus den Worten »Bro« (englisch für »brother« Bruder oder Kumpel) und Yoga ergibt, sollte ein Anfänger mit Vorsicht rangehen. »Da ist schnell was gezerrt, wenn man sich falsch bewegt«, erklärt Meiworm.

### Keine Esoterik

»Kraft und einfach strukturierte Bewegungen sprechen die Männer an«, weiß Personal-Trainerin Grit Moschke aus Köln. Sie findet es gut, dass Männer durch Broga die Möglichkeit haben, eine eigene Form von Yoga für sich zu entwickeln. Denn Yoga ist laut Moschke eine gelebte Philosophie und ist daher auch immer mit einem gewissen spirituellen Touch behaftet. Moschke sieht hier das Verkaufsargument für die reine Männer-Variante: »Da rechnet man mit keiner Esoterik.« Für Meiworm liegt es eher an den Yoga-Übungen: »Da sind Körperpositionen dabei, die häufig nicht als männlich angesehen werden.« Dass Yoga oder auch Pilates tendenziell eher Frauen machen, weiß auch der Leiter des Ortenauer Turngaus, Thomas Stampfer: »Unsere Pilates-Angebote werden überwiegend von den Frauen wahrgenommen.«

Playoke hingegen ist eine Form von interaktiver Fitness. Die Gruppe findet sich vor einem Bildschirm ein und befolgt dort die vorgegebenen Anweisungen. Für richtig ausgeführte Bewegungen bekommen die Teilnehmer Punkte. Die Personal-Trainerin Moschke erinnert das Workout ein bisschen an Nintendo Wii Sport: »Playoke ist etwas für Leute, die leistungsorientiert trainieren möchten.« Im Umkehrschluss bedeutet das für die Kölnerin aber auch, dass sich Menschen, die nicht so leistungsorientiert sind, durch das Punktesystem demotiviert fühlen können. Der Sportmediziner Lars Meiworm sieht auch ein Problem: »Da man Punkte holen möchte, überschätzt man sich leicht und verliert so das gesunde Maß.« Für ihn stellt Playoke einen Tanz-Wettbewerb dar, bei dessen Ausübung er zur Vorsicht rät. »Aber nicht abrät«, fügt der Mediziner lachend hinzu.

Denn die regelmäßige Ausübung von Sport, der nicht überbelastet, ist laut dem Sportmediziner sehr sinnvoll.

»Wer Spaß dran hat, sich zu Musik zu bewegen, soll genau das tun«, erklärt Meiworm. Zumba und Bokwa sind beides Trendsportarten, die sowohl Tanz als auch Fitness miteinander verbinden.

### Ohne Leistungsdruck

»Zumba ist ein absoluter Renner in der Ortenau«, weiß auch Thomas Stampfer vom Ortenauer Turngau. Viele Vereine bieten deshalb sogar Kurse am Wochenende an. »Es ist ein Sport ohne Leistungsdruck«, beschreibt Grit Moschke den Trend. Alles sei ziemlich locker, die Kurs-Teilnehmer bewegen sich zu lateinamerikanischen Rhythmen und fallen in ein Partygefühl. »Es vermittelt einfach ein lockeres Lebensgefühl«, erzählt die erfahrene Personal-Trainerin, die selbst auch Zumba-Fan ist. Für Moschke ist es das beste Konzept, das je für die breite Masse entdeckt wurde. »Es ist eine gute Alternative für Menschen, die sonst ihren Po nicht hochbekommen«, schmunzelt die Kölnerin. Auch ist der Abnehm-Effekt relativ schnell sichtbar.

Bei Bokwa ist einfacher zu lernen. Die Bewegungen entstammen afrikanischen Stammestänzen und dem Boxen. Hat ein Teilnehmer die Grundschritte verinnerlicht, kann es losgehen. »Es ist besonders für

Anfänger eine klasse Idee«, sagt die Fitness-Trainerin.

Im Allgemeinen ist es laut Moschke gut, wenn Leute was Neues lernen: »Die Motivation und Spaß an der Sache sind entscheidend.«

### STICHWORT

#### Check-Liste

Bewegung und Sport sind gesund und gut für den Körper. Wenn man sich jedoch in ein sportliches Abenteuer stürzt, gilt es einiges zu beachten:

- 1) Im Vorfeld: körperliches Check-up beim Arzt (Sportmediziner) durchführen und Beratungsgespräch bezüglich der gewünschten Sportart führen
- 2) Bei körperlichen oder konditionellen Beschwerden den Kurstrainer ansprechen und nach Rat fragen
- 3) Eine eigene Spaß-Skala von eins bis fünf aufstellen und ehrlich die auszuprobierende Sportart einschätzen
- 4) Überlegen, wie man sich selbst motivieren kann, damit man beim Sport dabei bleibt (zum Beispiel, die beste Freundin mitnehmen oder Fahrgemeinschaften bilden).

fk

VON FLORENCE-ANNE KÄLBLE

Tanzen, Spaß haben und ein Lebensgefühl vermitteln – so kann man die aktuellen Fitness-Trends wohl am besten beschreiben. »Wenn jemand mit Freude Sport betreibt, ist das sehr gut«, sagt der Offenburger Sportmediziner Lars Meiworm auf Nachfrage der MITTELBADISCHEN PRESSE. Gleichzeitig mahnt er aber auch zur Vorsicht und empfiehlt, bevor man eine neue Sportart ausprobiert, sich erst Mal sportmedizinisch beraten zu lassen. »Nur weil man sich gesund fühlt, heißt es nicht, dass man es organisch auch ist«, weiß der erfahrene Sportmediziner. Ein Check des Herz-Kreislauf-Sys-

### IHRE MEINUNG

#### Schreiben Sie uns!

Welche Erfahrungen haben Sie mit den Trend-Sportarten schon gemacht? Mailen oder faxen Sie uns Ihre Meinung! Unsere Volontärin Florence-Anne Kälble freut sich über Ihre Post! Leser-Kommentare werden ggf. auszugsweise veröffentlicht.

@ [florence-anne.kaelble@reiff.de](mailto:florence-anne.kaelble@reiff.de)  
Fax: 07 81-504-812 09



## Zumba

Zumba ist ein Fitnesskonzept, das in den 1990er-Jahren in Kolumbien entwickelt wurde. Es ist eine Mischung aus Aerobic und verschiedenen Elementen der lateinamerikanischen Tänze wie zum Beispiel Salsa und Merengue. Die Tanzschritte kommen dabei auch aus folgenden Musik-Stilen wie Reggaeton, Flamenco, Bauchtanz und Hip-Hop. Aerobic-Elemente werden dann in die Tanz-Choreografie integriert. Bei Zumba werden nicht die Takte ausgezählt, sondern man bewegt sich zum Rhythmus der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es auch keinen pausenlosen Beat. Bei Zumba erhält jedes Lied passend zu seinem Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Bewegungen sind nicht standardisiert.

## Bokwa

Bokwa ist das neue Highlight-Workout aus den USA. Es ist eine Kombination aus Boxen und afrikanischem Tanz. Die Abfolge besteht im Wesentlichen aus Gehen, Kicken, Boxen, Springen, Seitwärtsdrehen und zweimaligem Wippen. Die begleitende Musik besteht aus aktueller und schneller Chartmusik, zu deren Rhythmus sich die Kursbesucher bewegen. Die Teilnehmer tanzen, als würden sie Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen malen. Es gibt insgesamt 20 Schwierigkeitsstufen mit mehr als 50 Symbolen. Die einfach gehaltenen Grundschritte sind weltweit gleich. Bokwa hat somit keine festgelegte Choreografie und ist losgelöst von den persönlichen Tanz-Vorlagen eines Trainers.

## Broga

Broga ist ein Kunstname, der sich aus »Bro« (englische Kurzform von Bruder/Kumpel) und Yoga zusammensetzt. Der Name soll darauf hinweisen, dass es sich hierbei um Yoga-Kurse speziell für Männer handelt. Frauen dürfen an diesen Kursen nämlich nicht teilnehmen. Bei Broga werden die Kurse genau auf die Bedürfnisse der Männer zugeschnitten. Die Übungen sind daher stärker auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ausgerichtet. Auch auf Übungen, die den männlichen Muskelapparat stärken und dehnen, wird Wert gelegt. In den Kursen werden die klassischen Yoga-Elemente mit Fitness-Übungen zu einem ergebnisorientierten Workout Programm verbunden.

## Playoke

Playoke ist neues Workout-System, bei dem die spielerische Komponente erstmalig in den Gruppen-Fitnessbereich miteingebracht wird. Es handelt sich dabei um ein interaktives Kurs-Programm, welches wie bei einem Video-Spiel über einen Fernseher abläuft. Jeder Teilnehmer kann seine Fortschritte auf dem Bildschirm mitverfolgen und erhält für richtig ausgeführte Übungen Punkte. So entsteht neben einem Fitness-Workout auch ein Wettbewerb um die meisten Punkte. Ziel ist, nicht nur die Motivation der Teilnehmer zu steigern, sondern durch den Wettbewerbscharakter auch den Spaß an den Übungen zu verstärken. Die Übungen bei Playoke bestehen aus einer Mischung von Aerobic, Bootcamp und Step.