

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Pro Senectute : Fitness mit Rhythmus  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078855>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Zumba Gold mit der gebürtigen Mexikanerin Claudia Höhener macht nicht nur Spass, sondern hält auch gesund.

Bilder: Bernard van Dierendonck

## Fitness mit Rhythmus

So macht Sport Spass: Zumba, das beliebte Tanz-Fitness-Training zu Latino-Rhythmen, gibt es auch für ältere Fans. Ein Besuch im Zumba-Gold-Kurs von Pro Senectute Thurgau in Arbon.

Die Erfolgsgeschichte von Zumba, der neuen Fitnesswelle aus den USA, beginnt mit einem zerstreuten Aerobic-Trainer. Weil der Kolumbianer Alberto Perez die Musik für seinen Aerobic-Kurs vergessen hatte, improvisierte er mit den privaten CDs aus seinem Rucksack. Die Rhythmen aus seiner lateinamerikanischen Heimat gefielen seiner Gruppe so gut, dass sich daraus ein eigenes Fitnessprogramm entwickelte. Zumba – der Name soll im kolumbianischen Dialekt «sich schnell bewegen und Spass haben» bedeuten – ist ein Mix aus Aerobic-Elementen und einfachen Tanzschritten aus verschiedensten Stilen. Prominente wie Jennifer Lopez oder Madonna sollen ebenso auf das Tanz-Fitness-Programm schwören wie die mittlerweile 14 Millionen Menschen, die laut Internetseite [www.zumba.com](http://www.zumba.com) auf der ganzen Welt Zumba-Lektionen besuchen.

Neun davon sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Zumba-Kurses von Pro Senectute Thurgau in Arbon. Das farbigere Outfit von Zumba-Instruktorin

Claudia Höhener zeigt gleich, worum es beim Zumba geht: um die Freude an der Musik und der Bewegung. Viele Erklärungen sind nicht nötig, die Musik gibt den Takt vor, und die Gruppe beginnt vor der grossen Spiegelwand mit dem Aufwärmen. Beim beschwingten Marschieren zuerst an Ort, dann vorwärts und rückwärts und schliesslich mit Seitwärtsschritten wird langsam der ganze Körper einbezogen und bewegt.

Die Musik ist ansteckend, nur schon beim Zuschauen wippt man automatisch mit dem Fuss. Bald schon scheinen die heissen Rhythmen die Temperatur im Saal der Arboner Musikschule um einige Grade ansteigen zu lassen. Konzentriert und locker zugleich sind die acht Frauen und ein Mann dabei, ihre Gesichter sind erhitzt und fröhlich. Wer aus dem Takt fällt, kann leicht wieder einsteigen – und überhaupt: «Wichtig ist nicht, dass man alles richtig macht, sondern dass man sich bewegt und Spass hat», betont Claudia Höhener.

Schnelle und langsamere Stücke unterschiedlicher Intensität werden zum In-

tervalltraining kombiniert, das Kalorien verbrennt, Ausdauer, Kondition, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert. Die abwechslungsreichen und eingängigen Choreografien trainieren Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po ebenso wie das Herz. Mehr Party als Workout, will Zumba Fitness und Tanzen zum Erlebnis verbinden, das dem Körper und der Seele Gutes tut.

Zumba gibt es unterdessen in den verschiedensten Varianten: Zumba Step, gelenkschonendes Aqua-Zumba im Wasser, Zumba mit Gewichten oder Zumba für Kinder und Jugendliche. Zumba Gold nennt sich das etwas niedertourigere Training für ältere Semester, die es gern ruhiger angehen wie hier in Arbon. Aber auch wenn die Rhythmen weniger wild sind als bei den Kids: Fast ohne es zu merken, bewegen sich die Teilnehmenden eine Stunde lang intensiv – und dies meist mit einem Lächeln im Gesicht.

Tanzkenntnisse brauche man fürs Zumba nicht, sagt Claudia Höhener, aber Freude an der Musik und etwas Rhythmusgefühl. Viele Bewegungen kommen aus

den Hüften, diese Lockerheit müssen die meisten erst noch etwas lernen. Das Hüftkreisen macht der gebürtigen Mexikanerin jedenfalls keiner ihrer Teilnehmenden so schnell nach. «Wichtig ist, die Bewegungen den eigenen Möglichkeiten anzupassen», erklärt Claudia Höhener. Wer will, nimmt es locker, andere sind mit vollem Körpereinsatz dabei. Zwischen den Stücken bringt eine kurze Pause Zeit zum Verschnaufen, und in regelmässigen Abständen fordert die Kursleiterin alle auf zu «trinken, trinken, trinken!».

«Super macht ihr das! Eins, zwei, drei, vier – und gleich nochmals!» Die beschwingte Musik und die mitreissende Kursleiterin motivieren die Teilnehmenden, dranzubleiben und durchzuhalten. Claudia Höhener zirkuliert im Saal, tanzt mal ganz zuvorderst, mal mitten unter den Teilnehmenden, mal in der hintersten Reihe zu Stücken aus Salsa, Samba, Cum-

bia oder Merengue oder auch nach Folk-Klängen oder einem Tango. «Corazón, bailar, alegría», «shake your body» und «in the summertime» versteht man, sie erinnern an Ferien und Feste und lassen fast vergessen, dass man hier beim Sport ist.

Ein Salsastück leitet den abschliessenden, wieder ruhigeren Teil der Lektion ein, alles wird nochmals geschüttelt, gestreckt, gestreckt, gedehnt. Mit Applaus bedanken sich die Teilnehmenden für die Stunde. Marjorie lobt das gute Gefühl nach dem Training: «Nach einer Stunde Zumba fühle ich mich richtig jung!» Rita ist seit einem Jahr Zumba-Fan: «Verbissenes Trainieren im Fitnessstudio liegt mir nicht. Da ist Zumba mit Musik und Bewegung genau richtig für mich.»

Auch Yvonne, die sogar zwei Lektionen Zumba pro Woche besucht, mag die Lockerheit dieses Trainings: «Man kann anziehen, was man will – und Claudia

macht das einfach super.» Das Ehepaar Erika und Max ist nach einem ersten Besuch aus Neugier gleich beim Zumba geblieben. «Zumba ist einfach zu lernen, macht Freude und ist gut für Kopf und Körper», finden die beiden. Viele schwärmen auch von den Tanznachmittagen unter freiem Himmel am Bodensee von Pro Senectute Thurgau: Am 29. Juni sind Claudia Höhener und ihre Gruppe sicher wieder dabei.

Die Komplimente ihrer Teilnehmerinnen gibt die Kursleiterin gerne zurück: «Die Zumba-Gold-Klassen sind meine Lieblingskurse. Die Leute kommen gern und machen gut mit, das ist auch für mich sehr schön.» Claudia Höhener gibt Zumba für jedes Alter, vom Kinderkurs bis zu den Seniorinnen: «Meine älteste Kursteilnehmerin war bis 85 dabei.» Ihre Lektionen bereitet sie sorgfältig vor und passt die Choreografien und Rhythmen den Vorlieben und Bedürfnissen der Gruppe an. Viele Schülerinnen und Schüler halten ihr die Treue, seit sie vor zwei Jahren Zumba Gold bei Pro Senectute Thurgau eingeführt hat.

Der Mutter von zwei Kindern haben ihre Spanisch- und Zumbakurse geholfen, in ihrer neuen Heimat Leute kennenzulernen und Freunde zu finden. Und auch ihre Teilnehmenden kommen nicht bloss wegen der Fitness und Gesundheit gerne, sondern auch, weil man den Nachmittag oft bei einem gemeinsamen Kaffee und guten Gesprächen ausklingen lässt. **Annegret Honegger**

### Tanzen mit Pro Senectute Kanton Thurgau

Pro Senectute Thurgau bietet Zumba-Gold-Kurse in Amriswil (Dienstag 14–15 Uhr), Arbon (Montag 14–15 Uhr), Berg (Freitag 10.30–11.30 Uhr), Berlingen (Donnerstag 10–11 Uhr) und Romanshorn (Dienstag 15.30–16.30 Uhr). Sommertanz im Park am Bodensee: Zumba Gold am Montag, 29. Juni; Internationale Tänze (Walzer, Tango, Line Dance u. a.) am Donnerstag, 9. Juli; Line Dance am Donnerstag, 16. Juli; Internationale Tänze am Donnerstag, 6. August – jeweils 14 bis 15.30 Uhr, CHF 10.–. Mach-mit-Anlass «Pure Lebenslust bei Tanz und Unterhaltung» am Mittwoch, 6. Mai, 13.30–16 Uhr im Pentorama Amriswil. Auskunfts: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)