



## Tips!

Den 20 april har du som vill chansen att testa zumbaträning på nattklubb nästa gång.



# NATTKLUBBSTRÄNA med zumba

Dansglädje, blinkande discokulor, mycket folk, hög stämning, svett och medryckande musik. Nu har zumbaparty på nattklubben kommit till Sverige! Träningen blir som ett enda stort dansparty. En fitnessfest för både kropp och själ.

TEXT: HELENE LUNDGREN FOTO: ROGER SCHEDERIN

**P**å Göta Källare i Stockholm har Sveriges första zumba-dansparty anordnats. I baren minglar träningsklädda människor för att provsmaka på hälsosamma Aloe Vera drinkar och kolla in de senaste zumbakläderna. Människor i alla åldrar och former har kommit hit för att träna zumba.

– Det är som en fest och alla kan vara med. Ålder spelar ingen roll. Jag har haft elever mellan 16 och 60 år, säger instruktören Victoria Zukova.

Arrangörerna Maria Hall och Zum-

batwins, Tania och Alicia Ginard, kör igång uppvärmningen. Hela golvet fylls av zumbasugna människor i glittriga och färgglada kläder.

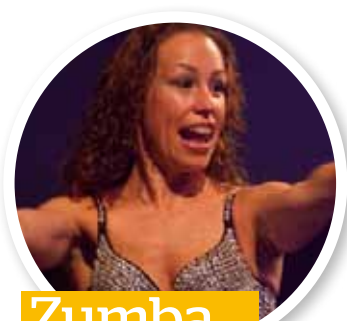
– Zumba på nattklubb fungerar så bra därför att det höjer energin ännu mer. Hög musik, diskolampor och ett party som man får träning av på köpet, säger Maria Hall.

**NÄR DEN KÄNDA** zumbaledaren Steve Boedt från Belgien tar över scenen kokar hela golvet och tjejerna skriker. På slutet

blir det dansbattles på golvet.

– Det är fest och vi når ut till människor som normalt inte brukar träna. De tänker inte ens på att de tränar, säger Steve Boedt.

**NÄR DEN VANLIGA** nattklubbspubliken så småningom börjar anlända står några zumbadansare kvar och stretchar i baren. På samma plats där Aloe Vera tidigare drinkarna serverades säljs nu cigaretter och jag går ut med ett lyckligt leende på läpparna ...



## Zumba

**VAD:** Zumba är träning i förklädnad och träningen får man på köpet! Det handlar om att ha kul och röra på sig samtidigt som kalorier förbränns.

**HUR BÖRjade DET:** Zumba startade i Colombia i mitten av 90-talet när Alberto "Beto" Perez hade glömt musiken till sin aerobics klass. Han gick ut till bilen och hämtade en av sina egna blandade skivor med latinomusik och improviserade. Vid flytten till Miami tog han med sig zumban. Idag tränar 12 miljoner människor zumba på 110 000 zumbaklasser i mer än 125 länder.

**VEM PASSAR DET:** ALLA kan träna Zumba! Inga förkunskaper krävs och oavsett träningsnivå eller koordinationsförmåga kan alla delta på samma pass. Den mest vältränade och den som aldrig tränat i sitt liv kan delta.

**VILKEN EFFEKT HAR DET:** Zumba gör kroppen mer flexibel och kroppen förändras ordentligt. Har du inte tränat innan så kommer du att märka snabba resultat. Det är en kaloriförbrännande träning vilket gör att du tappar kilon samtidigt som både stora muskelgrupperna och små muskler som inte används så ofta får träning.

**NÄR:** Zumba Fitness in the Nightclub - nästa gång den 20 april på Göta Källare i Stockholm.

**LÄS MER:** [www.zumbafitness.se](http://www.zumbafitness.se)  
[zumbamary.blogspot.com/p/in-da-club.html](http://zumbamary.blogspot.com/p/in-da-club.html)  
[zumbatwinz.se/zumba/](http://zumbatwinz.se/zumba/)

För dig som gillar latinska rytmer!

