

Fun und Fitness an der Stange

Willst du gut aussehen, dabei Spaß haben und dies auch zeigen, dann solltest du den derzeit angesagtesten Fitnesstrend checken!

Wie das Web 2.0 ist Zimbo® die interaktive Weiterentwicklung des etwas in die Jahre gekommenen „Tanzvergnügens Zumba“. Die Ursprünge des Zimbo® liegen eigentlich beim Limbo, dem karibischen Tanz unter der Stange. Hier war es der Limbotänzer Alfonso Horizontal aus Trinidad (Rekordtiefe: 23 cm), der auf die Idee kam, bei seinen Übungen die Stange nicht nur waagrecht sondern auch senkrecht einzusetzen – und Spaß damit zu haben.

Beim Zimbo® wird die senkrecht aufgestellte Stange mit leichtem Hüftschwung umkreist, wobei verschiedene Schrittfolgen möglich sind. Dieses Grundmuster eröffnet schon im Beginner-Level viele Varianten: vorwärts, rückwärts, freihändig, zu zweit, zu zweit spiegel-verkehrt usw. Das Master-Level ist geprägt durch Steps, Stops, Crossovers und die zimbo-typischen Pirus (schwungvolle, piruettenähnliche Drehungen).

Das Ganze natürlich mit heißer Musik wie z. B. Samba oder Merengue. (Einige Zimbo-Freaks experimentieren derzeit im Emsland, ob der Tanz an und mit der Stange auch mit einer Polka funktioniert.)

Zimbo® lässt sich zu Hause treiben, aber mehr Spaß macht es natürlich in einer Gruppe. Die Original-Zimbo-Stangen aus hautfreundlichem karibischen Bambus sind im Zimbo-Outlet-Center unter www.zimbo-toys.com zum Preis von 189,- (zuzüglich Versand) erhältlich. In einigen größeren Städten sind in den letzten Wochen bereits erste Zimbo-Stores eröffnet worden. Im Sportverein können zunächst die guten alten Reckstangen oder die Volleyballpfosten für Zimbo genutzt werden. (Stange oder Pfosten, das wird im organisierten Sport auch über die fachverbandliche Zuordnung von Zimbo® entscheiden.)

Beim Zimbo® heißt der Trainer nicht Coach, Instruktor und schon gar nicht Übungsleiter, sondern Zimbo-Master (ZM). Der ZM ist per Videokonferenz zugeschaltet und überwacht mit einer speziellen Sensorik die Cardio-Funktionen und den hormonellen Status der Aktiven.

Übrigens:

Für das Kennenlernen von Zimbo® braucht ihr keine spezielle Sportswear. Ihr könnt die Klamotten bei C&A oder bei Karstadt von der Stange kaufen.

Wir bieten ein Schnupperangebot als Fortbildung für alle Lizenzstufen:

LG-Nr.:	4711
Termin :	So., 01.04.2012 (10.00 - 14.30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Turnvater-Jahn-Halle (Bürgerstraße)
Referent:	Carlos Vertikal, Zimbo-Master
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro, für Frühbucher bis zum 31. Januar reduziert sich die Teilnehmergebühr von 10,- Euro auf 7,80 Euro.
Anmeldung:	Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502

Anmerkung für Insider: Den Anwälten des Kreissportbundes Göttingen e.V. ist es in einer juristischen Nacht- und Nebelaktion gelungen, die Markenrechte an Zimbo® für die Organisation zu sichern. Die Geschäftsleitung des KSB hat entschieden, den Sportvereinen Zimbo als „freeware“ kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Für Turnvereine gelten allerdings gesonderte Bedingungen, hier sind jeweils individuelle Absprachen erforderlich.