

La febra da far Zumba

Zumba – ina mischeida da fitness e saults latinamericans fascinescha

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ **A Glion, Laax, Schluein, Vella, Trun, Mustér, Sedrun ed aunc en biars auters loghens tschaffa la febra dil Zumba adina dapli dunnas e singuls umens. L'Agentura da novitads rumantscha ha discurrei cun l'instructura da Zumba, Sonia Lombriser. Ella porscha da niev schizun uras da Zumba cun tgira d'affons. Aschia san era mummias giuvnas guder in mument per sesezzas e quei senza stuer organisar in babysitter.** Sonia Lombriser saulta gia quei ch'ella po seregurdar. Da buobetta culla gruppa da saults populars a Glion, pli tard ha ella priu uras da ballet e lu saltau hip-hop, aerobic e saults latinamericans. Il saltar ei daventau siu hobi preferiu e da quel ha ella fatg ina secunda professiun. «Jeu hai cumbinau il plascher e la lavur», di la dunna da 30 onns che ha frequentau biaras e las pli differentas scolaziuns sco instructura d'aerobic e sault. La mumma da treis affons ei fascinada dalla musica e dil saltar ed oravontut la musica latinamericana cun siu ritmus incumparegliabel ha tschaffau ella. Aschia ei Sonia Lombriser naturalmein era stada dalla partida cu ei ha dau cuors da Zumba en Surselva e ladinamein ha ella era fatg las scolaziuns necessarias per instruir Zumba.

Sault, fitness, forza e bia spass

A Glion e Laax instruescha ella ussa Zumba fitness e Zumba sentao. Tier melodias latinas muossa la dunna movibla differentes pass e cumbinaziuns e siu tierp semova tier differentas coreografias da salsa, merengue, hip-hop e cum-



Sonia Lombriser da Glion instruescha Zumba fitness e porscha da niev era lecziuns cumbinadas cun tgira da pops.

FOTO S. ROTHMUND

bia ed aschia vinavon. «Zumba ei adattau per tuts, giuvens e vegls, sportivs e meins sportivs, satels e pli stags. El center stat il plascher da semuentar e saltar e quel vegn cumbinau cun far enzatgei per la fitness», declara la mussadra da Zumba. Ei mondi buca per far perfetg ils moviments, mobein pil semuentar, e mintgin sappi far quei tenor siu saver e puder. Per quei seigi ei era pusseivel d'entscheiver cullas lecziuns da tut temps. A partir dils 21 d'october dat ella puspei mintga

gliendisdis sera (20.15–21.15) lecziuns da Zumba fitness a Glion ed il mardis (19.15–20.15) a Laax. Ina ga il meins cumbinescha ella Zumba sentao e Zumba fitness. Sco ella declara cumbinescha Zumba sentao il slontsch d'ina parti da fitness cun ina coreografia en cumbinaziun cun ina sutga – ina mischeida da sault e trenament da forza. Zumba ei luc e fa plascher e sin quella moda ei quei sport era vegnius inventaus avon biebein 20 onns d'in trenader da fitness dalla Columbia. Alberto Perez deva da lezzas uras lecziuns d'aerobic ed haveva emblidau la cassetta culla musica a casa. Aschia hagi el improvisau culla musica ch'el havevi egl'auto; Latin salsa e Merengue ed il moviment tier quellas melodias nunusitadas ha fascinau dalla biala entschatta. Igl'empre en a Columbia ed enzacons onns pli tard en l'America. Oz ei «Zumba-Fitness LLC» ina fatschenta e Zumba ina marca. Ei dat DVDs e discs cumpacts. Quels discs actuals cumpra era Sonia Lombriser mintga meins, las coreografias leutier fa ella mintgamai sezza. La mumma giuvna sa con cumplicau ch'ei sa magari esser d'anflar il temps per sezza ed ha perquei giu l'idea per ina nova purschida. A partir dils 23 d'october dat ella puspei la mesjamna dallas 8.50–9.50 uras da Zumba a Glion. Quellas lecziuns ein per tuts interessai, mo en special era adattadas per mummias cun affons pigns. Durent che las mummias fan Zumba mira la collega da Sonia Lombriser numnadamein en in local dasperas dils pops.

Per informaziuns e damondas: Sonia Lombriser: tel. 081 936 33 93, e-mail: zumba@kns.ch