

Berlin, Wiesbaden, den 4. März 2010

Vom kalten Eis zu heißen Rhythmen: Eisschnelllauf-Weltmeisterin Monique Garbrecht bringt den neuen Fitness-Trend Zumba® nach Berlin!

Monique Garbrecht, die 2-fache Olympiamedaillen-Gewinnerin und 9-fache Weltmeisterin im Eisschnelllauf, leitet am 28. März einen Zumba®-Workshop im Berliner Spa und Sporting Club „Aspria“ und lädt dazu alle Tanz- und Fitnessbegeisterten ein. Zumba® ist ein neuer Fitness-trend aus Südamerika, der Elemente aus Salsa, Samba, Merengue und Cumbia zu einem sexy Workout vereint: „Zumba® ist der ideale Mix aus Fitness und Tanz, mit dem man viel Fett verbrennen kann und der gleichzeitig extrem Spaß macht. Die Tanzschritte sind einfach und schnell zu erlernen, deshalb eignet sich der Workshop auch für tänzerisch Unerfahrene. Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele am Zumba®-Workshop teilnehmen und wir uns gemeinsam fit tanzen können für die Bikinifigur 2010“, so Monique Garbrecht.

In ihrer erfolgreichen Laufbahn als Eisschnellläuferin stellte Monique Garbrecht vier Weltrekorde auf und kann auf insgesamt neun Weltmeister-Titel zurück blicken. Ihre Eislaufkarriere hat sie längst hinter sich gelassen - Jetzt will Monique Garbrecht mit Zumba® durchstarten und den neuen Fitnesstrend in Deutschland etablieren: Seitdem sie ihre Ausbildung zum Zumba®-Instruktor im Oktober 2009 absolviert hat, leitet sie regelmäßig mit großem Erfolg Zumba®-Workshops und Unterrichtskurse in verschiedenen Fitnessclubs. Traum der 41-jährigen Powerfrau ist es, irgendwann ein eigenes Studio eröffnen zu können und damit ein Rundum-Angebot für Zumba® und andere Fitnesskurse zu schaffen.

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Peto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer und Choreografen. Er kombinierte die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen seiner Heimat mit heißen Tanz-

schritten und schuf damit Zumba®, was so viel bedeutet wie „sich schnell bewegen und Spaß haben“. In den USA erlangte das Tanz- und Fitness-Workout Ende der 90er Jahre innerhalb kürzester Zeit Kult-Status – Mit etwas Verzögerung hat Zumba® auch Deutschland erreicht. Zumba® ist nicht zuletzt deswegen so erfolgreich, weil es für jedermann geeignet ist und keinerlei Vorkenntnisse erfordert. Jeder, der Spaß an Tanz und Bewegung hat, kann die Zumba®-Schritte schnell erlernen und dabei ohne bewusste Anstrengung einige Kalorien verbrennen: „Da sich bei Zumba® schnelle und langsame Rhythmen abwechseln, kommt man zwar ins Schwitzen, aber die Puste und vor allem der Spaß gehen einem dabei nicht aus – das ideale Training, um den Winterspeck endlich los zu werden“, empfiehlt Monique Garbrecht.

Wer den Zumba®-Schnupper-Workshop mit Monique Garbrecht besuchen möchte, kann sich bis zum 25. März unter der folgenden E-Mail Adresse für das Training anmelden: monique@garbrecht.com. Der Workshop findet von 14:30 Uhr – 16:00 Uhr im Spa und Sporting Club „Aspria“ Berlin (Karlsruher Straße 20, 10711 Berlin) statt und kostet 15,00 Euro pro Teilnehmer. Wer eine Tageskarte für das Aspria Berlin nutzen möchte, zahlt zusätzlich nur 15,00 Euro.

- Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten -

Redaktion:

KESSLER Kommunikationsberatung

Ansprechpartner: Johannes Keßler, Isabel Neumann

Wilhelminenstr. 29

65193 Wiesbaden

Telefon: 0611 880964-0

Telefax: 0611 880964-20

E-Mail: i.neumann@kessler-kommunikation.de