

Power-Training aus Brasilien

Der neue Sport-Trend heißt Ginga. Die Mischung aus Capoeira, Tanz und Fitness ist ein intensives Workout für den ganzen Körper und findet auch in Coburg immer mehr Fans.

Von Christiane Schult

Coburg – Beim Ginga-Training kommt selbst Nini Beyersdorf ins Schwitzen. Die durchtrainierte zertifizierte Trainerin ist begeistert von der Mischung aus Workout und Musik, die Ginga ausmacht. „Das ist Power pur“, schwärmt sie. Nini Beyersdorf ist als Künstlerin seit Jahren das Gesicht des Coburger Samba-Festivals, das sie gemeinsam mit ihrem Mann organisiert. Zudem tritt sie als Sängerin im In- und Ausland auf. Und seit einigen Wochen betreibt sie in der Vestestadt ihr erstes eigenes Tanzstudio. Dort bietet sie neben zahlreichen anderen Kursen auch Ginga-Training an.

Nini Beyersdorf schätzt an Ginga die Vielseitigkeit. Diese Form des Trainings lasse sich besonders gut auf die jeweilige Fitness der Teilnehmer abstimmen. Außerdem sei es fast wie eine Therapie vom Alltag. „Viele Leute kommen nach der Arbeit erschöpft herein, das sieht man schon an der Haltung“, hat sie beobachtet. „Und nach unserem Training gehen sie voller Energie hier raus.“ Genau das ist es, was Nini, wie sie von allen liebevoll genannt wird, so viel Freude macht und immer wieder motiviert, sich bei ihren Kursen voll einzusetzen.

Ginga ist eine Mischung aus traditionellen Capoeira-Kampfelementen, Tanz und Fitness. Entwickelt hat den Sport die Brasilianerin Fernanda Brandao, die als professionelle Tänzerin bereits in vielen Musik-Clips zu sehen war und auf der Bühne Künstlern wie Enrique Iglesias, Seedorf oder Sarah Connor unterstützt. Den meisten Deutschen ist sie hingegen wohl eher als Jurorin bei „Deutschland sucht den Superstar“ bekannt. Brandao lebt



Ginga-Training macht gute Laune, weiß Kursleiterin Nini Beyersdorf.

Foto: Frank Wunderatsch

seit ihrer Kindheit in Deutschland, arbeitet seit ihrem 16. Lebensjahr als lizenzierte Fitnesstrainerin und war in der Vergangenheit auch schon Star-gast beim Coburger Samba-Festival.

Mit dem Ginga-Training kombiniert sie ihre Lieblingselemente aus Capoeira, Tanz und Krafttraining. So trainiert Ginga die Ausdauer einzelner Muskelgruppen. Ziel ist es, Kondition, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Dabei geht das Training gerade für Ungeübte ganz schön in die Beine.

Nini startet ihren Kurs mit einem kurzen Warm-up. Aus der Musikanlage klingen die rhythmischen Töne des bei Capoeira verwendeten Musikbogens, Berimbau genannt.

Während Nini ihren Schülern den Grundschrift des Capoeira erklärt – er heißt „Ginga“ und hat dem Workout seinen Namen geliehen – müssen die Teilnehmer vor allem auf ihre Haltung achten. „Da schaue ich genau drauf“, sagt Nini und weist immer wieder auf den korrekten Bewegungsablauf beim Grundschrift hin. Ganz wichtig dabei: Einen Arm immer angespannt und schützend vor den Kopf halten. „Du willst dich verteidigen, Capoeira ist ja ein Kampf“. Gleichzeitig gilt es, immer wieder leicht in die Knie zu gehen, „sodass man nach kurzer Zeit richtig spürt, wie die sonst oft wenig beanspruchten Muskeln Hochleistung bringen“.

Nini Beyersdorf ist von Fernanda Brandao selbst zur Ginga-Trainerin ausgebildet worden. „Wir waren beide danach ganz schön fertig“, erinnert sich die Coburgerin. Und das, obwohl die beiden Tänzerinnen körperlich fit und trainiert sind. Sie haben sich aber mit viel Power gegenseitig angetrieben, ihr Potenzial voll auszuschnüpfen.

Vor dem Training in Coburg muss jedoch niemand Angst haben. „Ich stimme das Tempo auf meine Teilnehmer ab“, sagt Nini. Nach einigen Minuten Warm-up startet sie mit der Kombination. Zur brasilianischen

Musik werden alle zuvor langsam durchgeführten Positionen schnell aneinander gereiht. „Jetzt geben wir richtig Vollgas“, sagt Nini. Und trägt ein ebenso breites Grinsen im Gesicht wie die anderen Teilnehmer. Ginga macht gute Laune, so viel steht schon

nach der ersten halben Stunde fest.

Nach der Powerkombi sind die Teilnehmer außer Atem. Da kommt das Bauchtraining und Dehnen auf

der Matte gerade recht.

Denn nicht nur die Beine, sondern der ganze Körper soll beim Ginga in Form gebracht werden. Nini ist überzeugt, dass die Verbindung brasilianischer Rhythmen mit Spiel und Tanz dabei helfen, den Alltag zu vergessen und dabei Körper und Geist trainiert. Musik, Spaß, Atmosphäre, Freude, Motivation und Gruppendynamik stehen bei ihrem Kurs im Vordergrund.

Der AOK-Expertentipp

● „Der Einsatz von Musik wirkt sehr motivierend“, erklärt Frank Schnabel, Sportfachkraft der AOK. Brasilianische Rhythmen gingen ins Blut und seien sehr animierend. Diese kommen beim Ginga zum Einsatz. Er ist überzeugt davon, dass die Elemente aus dem brasilianischen Kampftanz Capoeira bestens dazu geeignet sind, um Verbesserungen bezüglich der Beweglichkeit und Kraft zu erzielen. Außerdem werde, wie in allen tänzerischen Fitnessangeboten, Ausdauer, Körperspannung und Koordination trainiert.

● Ob man sich nun für Bogenschießen, Functional Training, Joggen, Nordic Walking, Jumping, Zumba oder den neuesten Trend Ginga begeistert, entscheidend sei, dass man es regelmäßig tue. „Bewegung ist Leben. Bewegung bringt Spaß. Bewegung ist gesund“, betont Schnabel.

