

# VORARLBERG

NEUE – FREITAG, 14. OKTOBER, SEITE 18

## 1. ZUMBA-FITNESS-EVENT

**Wann:** Samstag, 15. Oktober von 17 bis 20 Uhr, Einlass ab 16 Uhr

**Wo:** Messehalle 1 in Dornbirn  
**Preis:** 35 Euro (inkl. 2 Getränke und 1 Riegel)

### Mehr Infos unter:

[www.zumba-beth.com](http://www.zumba-beth.com)

### WAS IST ZUMBA?

Zumba ist ein effektives Trainingsprogramm, welches Tanz und Fitness vereint. Die Teilnehmer bewegen sich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Samba. Tanz- oder Aerobicerfahrungen sind nicht Voraussetzung. Es gilt sich vom Musik-Mix anstecken zu lassen und nebenbei beim Ausdauertraining Kalorien zu verbrennen.

**Kurse:** Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Zumbatomic, Aqua Zumba



Bei den Zumba-Kursen steht der Spaß im Vordergrund.

## Heiße Rhythmen erwärmen das kühle Ländle

Beth Mandlik (36) übersiedelte vor elf Jahren aus Brasilien ins Ländle. Am Samstag startet in ihrer Regie das erste Zumba-Event in Vorarlberg.

MELANIE FETZ (TEXT),  
DIETMAR STIPLOVSEK (FOTOS)

Es ist kalt, bitterkalt. Dicke Schneeflocken fallen vom Himmel und hüllen den Wiener Westbahnhof in ein weißes Kleid. Auf den Bahnsteigen herrscht hektisches Treiben. Etwas abseits des Tumults sitzt Beth Machado Cruz, neben sich zwei große, schwere Koffer. Die Brasilianerin zittert, die Kälte und die Ungewissheit machen ihr zu schaffen. Nachdem sie ihr Sportstudium abgeschlossen hat, tourt die 21-Jährige durch Europa. Nächstes Ziel ist Italien. Von Österreich hat sie überhaupt noch nie gehört. Deutschland kennt sie nur in Zusammenhang mit den Nationalsozialisten.

Zur selben Zeit irrt Christian Mandlik am Bahnhof umher. Der Fußsacher sucht nach einem Zug, der Richtung Westen fährt. Was dann passiert, wäre der perfekte Filmstoff für Julia Roberts und Richard Gere: Christian Mandlik und Beth Machado Cruz begegnen sich zufällig am Bahnsteig, treffen

sich im Zug wieder, verabreden sich – und werden ein Paar. Das geschah vor 15 Jahren.

Vier Jahre lang pendelt Beth danach zwischen Brasilien und Vorarlberg, arbeitet als Lehrerin in Sao Paulo. Schließlich heiraten Christian und Beth, sie übersiedelt ins Ländle.

### Schweißtreibender Job

Mittlerweile sind elf Jahre vergangen. Beth hat sich gut in Vorarlberg eingelebt. Auch an die kühlen Temperaturen hat sie sich gewöhnt. Ihr Hobby hat sie zum Beruf gemacht. Allerdings ist ihr Job schweißtreibend. Sie arbeitet als Fitness- und Aerobic-Trainerin – 40 Stunden in der Woche, jeden Tag gibt sie Kurse. Ob Spinning, Aqua Fitness oder Bauch-Beine-Po – die 36-Jährige hat beinahe alles in ihrem Repertoire. Auch das neue Trend-Workout Zumba.

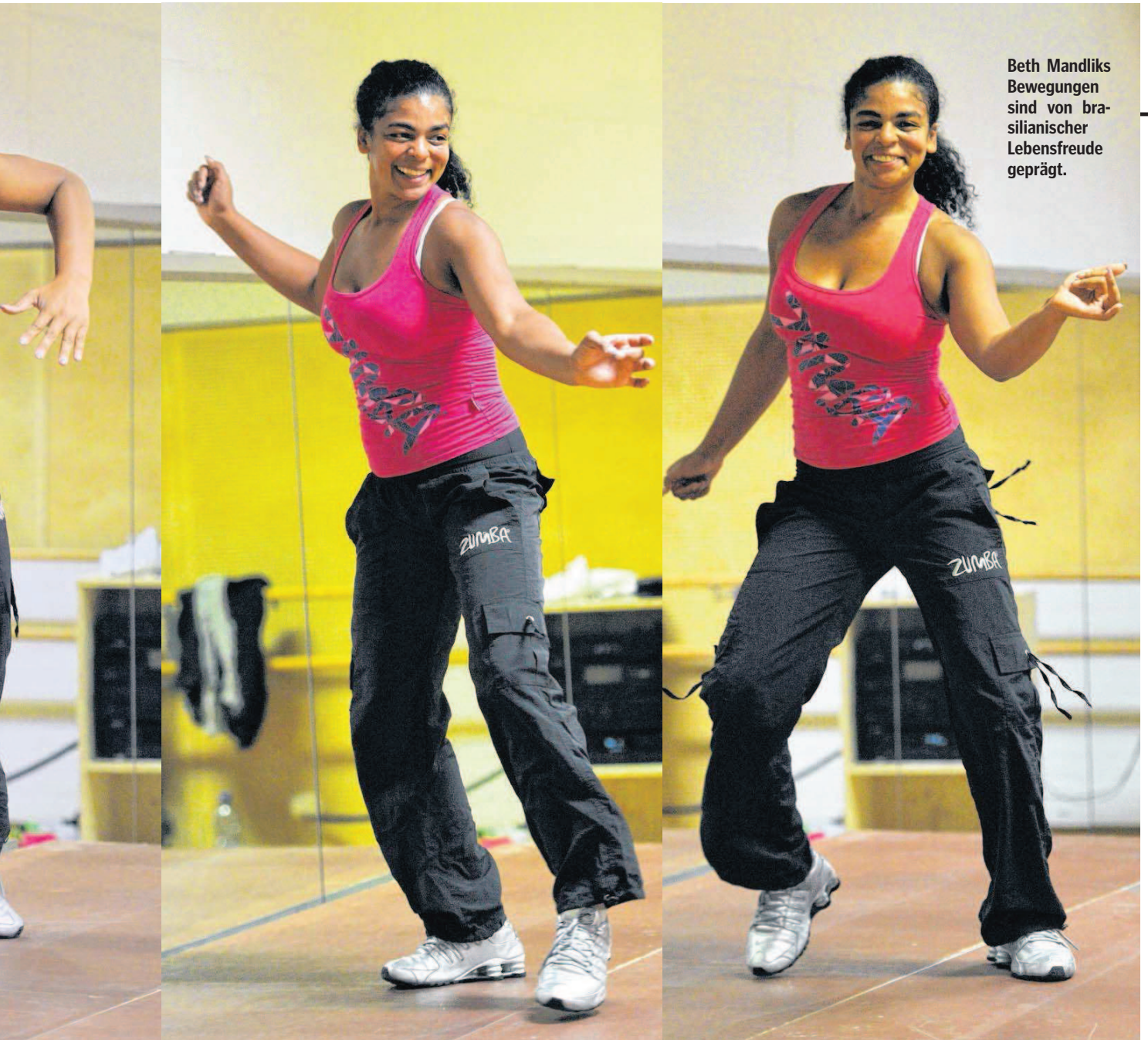
Neunmal pro Woche stehen Zumba-Kurse in Deutschland, der Schweiz und Vorarlberg auf ihrem Programm. Am Freitagabend heizt Beth beispielsweise den Kurs-Teilnehmern im Landessportzen-



trum in Dornbirn richtig ein. Über 50 Mädchen und Frauen sind diesmal mit dabei. Aus den Lautsprechern schallen feurige lateinamerikanische Rhythmen. Nach der lockeren zehnmütigen Aufwärmphase zieht das Tempo an. Beth Bewegungen sind von purer brasilianischer Lebensfreude geprägt. Es scheint, als ob die 36-Jährige die kleine Bühne ganz für sich einnehmen will. Sie zeigt die Tanzschritte und Übungen, lächelt und gibt ihre Anweisungen.

### Spaß und Lebensfreude

Nicht zu übersehen ist, dass jede Einzelne großen Spaß an



Beth Mandliks Bewegungen sind von brasilianischer Lebensfreude geprägt.

der Sache hat. Ob Alt oder Jung, Anfängerin oder Fortgeschrittene, sie alle sind mit vollem Einsatz dabei. Und obwohl die Übungen anstrengend sind, kommt kein Missmut auf. Die Rhythmen reißen alle mit.

„Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und vor allem Spaß daran zu haben“, erklärt Beth. Zumba sei heiß, sexy, spannend und für jeden geeignet. Bei diesem Fitness-Programm falle es leicht, Kalorien zu verbrennen und abzunehmen. Studien belegen zudem, dass das neue Trend-

Workout ein Ganzkörpertraining ist, das Oberkörper, Beine und die Körpermitte in Form bringt.

#### Event in der Messehalle

Heiß hergehen wird es morgen in der Messehalle 1 in Dornbirn. Beth hat das 1. Vorarlberger Zumba-Fitness-Event organisiert. Zwischen 17 und 20 Uhr stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Erwartet werden etwa 300 Teilnehmer, die sich alle gleichzeitig zu den lateinamerikanischen Rhythmen bewegen. Interessierte können Tickets am Samstag noch direkt vor Ort kaufen.

#### ZUR PERSON

**Beth Mandlik (36)**, geboren in Sao Paulo. Sie studierte in Brasilien Sport und arbeitete dort vier Jahre lang als Lehrerin, bevor sie vor elf Jahren Christian Mandlik heiratete und nach Vorarlberg übersiedelte.

**Karriere:** Seit einigen Jahren arbeitet die Wahl-Wolfurterin als Aerobic- und Fitnesstrainerin. Seit 2010 unterrichtet sie auch Zumba. Die Brasilianerin ist die einzige Zumba-Instruktorin in Vorarlberg, die

für alle fünf Zumba-Kurse (Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Zumbatomic und Aqua Zumba) lizenziert ist. Weiters unterrichtet sie Spinning, Aqua fitness, Step, Body Pump, Box Aerobic, 50er plus, Bauch-Beine-Po, Body-Forming und Bauch intensiv.

**Homepage:** Infos zu den verschiedenen Kursen gibt's auf [www.zumba-beth.com](http://www.zumba-beth.com)

