

INTERVJU

**Zumbalicious Crew
– Dan miganja ZAME**

»ZUMBA NI SAMO VRSTA VADBE, AMPAK JE NAČIN ŽIVLJENJA«

Na dogodku Dan miganja Zame, ki se bo zvrstil 16. 9. 2023 v Arboretumu Volčji potok, se bomo družili s tremi energičnimi deklety, Anito, Marjeto in Laro, licenciranimi inštruktoricami zumba, ki se združujejo pod skupnim imenom Zumbalicious Crew.

Spoznajte jih in si dovolite, da vas navdušijo s svojo pozitivno energijo še preden zamigate z njimi.



Dekleta, pozdravljena. Vaš Crew sestavljate tri dekleta, vse tri ste licencirane inštruktorice e-zumbe in organizatorke športnih dogodkov. Od kod prihajata vaši strast in ideja?

Ples nas navdihuje že vse življenje, saj se vse tri s plesom ukvarjamo že od malega. Ko smo končale profesionalno pot v jazz baletu, stepu in hiphopu, smo kar hitro odkrile svojo novo strast – v latinsko ritmični. Ravno v pravem trenutku se je razvila telovadba zumba, ki nam je omogočila, da smo svojo plesno pot nadaljevale kot inštruktorice zumba. Tako je to postalo odlična odskočna deska, saj tako lahko širimo svojo strast do plesa in življenja sploh ter približujemo gibanje in zdrav način življenja čim širši populaciji.

Vse pravite, da plešete že od mladih nog. Kdo vas je navdušil nad plesom oziroma vam pri-

vzgojil ljubezen do njega?

Naša ljubezen do plesa se je razvila že v vrtcu, ko smo začele obiskovati plesne urice. Očitno smo precej zgodaj spoznale, da nas glasba in miganje z boki veselita, zato smo to svojo strast nadaljevale v plesnih šolah. Od tam naprej pa se je ljubezen do plesa samo še krepila.

Ste bile najprej navdušene nad zumbom in se je iz tega razvila še strast do športnih dogodkov ali nasprotno?

Najprej smo začele poučevati vodene vadbe zumba, potem pa se je rodila ideja, da bi začele organizirati tudi športne dogodke. Naši prvi zumba dogodek se je zgodil leta 2016 in od takrat vsako leto znova poskrbimo, da navdušence nad zumbom presenetimo s čedalje boljšim in popolnejšim zumba dogodkom. Rade se povezujemo z različnimi inštruktorji, tako s po-

dročja zumba kot tudi z inštruktorji drugih vadb. Zadnja leta veliko energije usmerjamo v organizacijo zumba dogodkov s svetovno znanimi inštruktorji zumba, saj želimo Sloveniji ponuditi nekaj ekskluzivnega, in kar je najpomembnejše, želimo širiti ljubezen do zumba, saj ta ni samo vadba, ampak način življenja.

Kje vas lahko najdemo in vidimo?

Najdete nas lahko na rednih treningih v dvorani v Ljubljani, pa tudi virtualno. V Ljubljani plešemo na dveh lokacijah, in sicer v športni dvorani Vižmarje – Brod ter v BTC-ju v Hiši plesa. Virtualno smo do zdaj plesali enkrat na teden, vendar na tem področju pripravljamo kar nekaj novosti. Virtualno nas boste v bližnji prihodnosti lahko spremljali na drugačen, precej boljšan način, saj želimo zumbo približati čim širši populaciji, ne glede na starost, spol, telesno pripravljenost ali lokacijsko oddaljenost. Vse novosti bodo zelo kmalu predstavljene na naši prenovljeni spletni strani zumbaliciouscrew.com.

Kje iščete ideje za koreografijo?

Ideje nabiramo iz različnih virov. Koreografije so mešanica naše ustvarjalnosti in navdiha, ki ga dobimo pri drugih inštruktorjih zumba. Pri kreiranju koreografij smo lahko precej svobodne, kljub temu pa

moramo ohraniti koncept treninga zumba, kar pomeni, da vsak trening vsebuje točno določene stile plesa in z njim povezane osnovne plesne korake.

Kdo ali kaj je vaša motivacija? Vam je kdaj zmanjka? Moram priznati, da ste kar energična dekleta, kar je videti tudi na vaših zgodbah in profilih na družbenih omrežjih.

Naša največja motivacija so naše vadeče, za katere najraje pravimo, da so naša zumba družina. Kot smo že omenile, zumba ni samo vrsta vadbe, ampak način življenja. Na treningih zumba ustvarjamo sproščeno in zabavno vzdušje, kjer se vsak posameznik počuti svobodnega in samozavestnega. Pozitivna energija, ki nam jo vadeče vračajo, nas vedno znova navdihuje in žene k napredku. One so vsekakor naša gonilna sila.

Kdo se navadno udeležuje vaših treningov oziroma tečajev?

Na naših treningih prevladuje ženska populacija. Očitno živimo v državi, kjer še vedno vlada prepričanje, da ples ni za moške. (smeh) Zumba je vsekakor primerna za vse, ne glede na starost, spol, telesno pripravljenost ali plesno predznanje. Če



nekdo obožuje ples in latinsko ritme, potem je zumba zanesljivo odlična izbira vadbe.

Kaj boste predstavile na Dnevu miganja zame?

Vsi, ki pridejo na Dan miganja zame, bodo imeli priložnost izkusiti energičen in zabaven trening zumba, ki jih ne bo pustil ravnodušne.

Se bodo udeleženci pošteno namučili in se prepotili?

Prepotili se bodo prav gotovo, mučile jih pa ne bomo preveč. Trening zumba bo zasnovan v okviru skupinske vadbe, in sicer tako, da

bodo vadeči lahko preprosto sledili, se sprostil in predvsem uživali v plesu. Zagotovile bomo trojni odmerek energije in vrhunski kardiotrening.

Kaj menite o takšnih dogodkih?

Tovrstni dogodki so nam zdijo odlični, saj ljudi spodbujajo k gibanju in zdravemu načinu življenja. Zdi se nam, da v današnjem svetu ljudem zaradi preobremenjenosti in hitrega tempa življenja čedalje bolj primanjkuje časa in motivacije za šport, zato smo z veseljem del takšnih dogodkov.



BI ŽELELE TUDI SAME ŠE KAJ POUČARITI?

Z največjim veseljem želimo povedati, da v Slovenijo prvič prihajata svetovno znana inštruktorja zumba iz Kolumbije, znana pod imenom Brothers Twinn. Navdušujeta na tisoče ljudi po vsem svetu in tokrat imamo priložnost, da očarata tudi Slovenijo. Zato bi vse ljubitelje plesa in športa nasploh želele povabiti na naš prihajajoči zumba dogodek, ki bo v soboto, 9. 9. 2023. Na sporedu bosta dva plesna programa, in sicer 2-urna plesna delavnica Salsa Caleña ter 2,5-urni trening Zumba Masterclass. Takšnega dogodka v Sloveniji še ni bilo, zato izkoristite priložnost in se nam pridružite. Nakup vstopnic in več informacij najdete na naši spletni strani www.zumbaliciouscrew.com.