



Die Trendsportart „Bokwa“ macht den Teilnehmern bei der SG Walhalla viel Spaß, vorne im Bild Übungsleiterin Conny Thumser. Foto: Lukesch

# Bei der SG Walhalla wird der afrikanische Bokwa getanzt

**FITNESS** Der neueste Fitness-trend kommt aus den USA. Der Verein bietet ab sofort Kurse für dieses spezielle „Workout“ an.

VON ANGELIKA LUKESCH, MZ

**REGENSBURG.** Es ist Dienstag, 18 Uhr 15. In der Sporthalle der SG Walhalla peitschen archaische Rhythmen durch den Raum. An die 15 hoch motivierte Sportler und Sportlerinnen bewegen sich im schweißtreibenden Rhythmus zu den Klängen einer Musik, die an afrikanische Tänze erinnert.

Vorne steht Übungsleiterin Conny Thumser, eine der sehr wenigen Übungsleiter in Regensburg, die die neue Trendsportart Bokwa unterrichten dürfen.

## Intensive Fettverbrennung

Bokwa ist ein Workout aus den USA. Es stellt eine Mischung aus Boxen und afrikanischem Tanz dar. Im Mittelpunkt stehen bei Bokwa Zahlen und Buchstaben, die in festgelegten Schrittfolgen auf den Boden „gezeichnet“

werden. Zur schnellen Musik schwingen sich die „Bokwa-Jünger“ so quer durch das ganze Alphabet und durch die Zahlenreihen. Der Übungsleiter zeigt dabei mit den Fingern die Zahl beziehungsweise den Buchstaben an, der als nächstes getanzt werden soll. Bokwa ist ein sehr schweißtreibendes Ausdauertraining, das viele tänzerische Elemente enthält und großen Spaß macht.

Außerdem gilt Bokwa als großer Fettverbrenner, denn derjenige, der sich voll einbringt, kann bis zu 1200 Kalorien pro Stunde schmelzen lassen. Der Bokwa-Tanz besteht im Wesentlichen aus Gehen, Kicken, Boxen, Springen, seitwärts Drehen und dazwischen immer mal wieder zweimal Wippen, im Fachjargon „Bounce Bounce“ genannt. Bei dieser den ganzen Körper fordernden Sportart gerät der Tänzer schnell ins Schwitzen. Neben der kör-

perlichen Fitness wird bei Bokwa übrigens auch die Koordination geschult. „Ich glaube, wir sind der erste Sportverein in Regensburg, der Bokwa anbietet“, sagt der erste Vorsitzende der SG Walhalla, Erich Büchl zur MZ. Dass die SG Walhalla so schnell auf diesen neuesten Trend aufspringt, hat auch einen praktischen Grund.

## SG will Zeitgemäßes bieten

„Ausschlaggebend war der Zumba-Kurs, der sehr gut angenommen wurde und uns sogar neue Mitglieder beschert hat. Die SG Walhalla will am Puls der Zeit bleiben und bietet mit der Übungsleiterin Conny Thumser jetzt auch Bokwa an“, sagt Büchl. Bokwa eignet sich für Jung und Alt, Männer und Frauen, für Einsteiger und Fortgeschrittene. „Jeder, der sich interessiert, kann zu einer Schnupperstunde vorbeikommen“, lädt Büchl ein.

## SCHNUPPERSTUNDEN FÜR ALLE

- › Der „Bokwa“-Kurs bei der SG-Walhalla, Am Holzhof 1, in Regensburg findet dienstags von 18.15 bis 19 Uhr statt.
- › Schnupperstunden sind auch für Nichtmitglieder offen.

- › Die Mitgliedschaft bei der SG Walhalla beträgt 10 Euro pro Jahr.
- › Kontakt: Erich Büchl, Tel. (0170) 6 66 54 67 (Ila)
- ➔ [www.sg-walhalla.de](http://www.sg-walhalla.de)