

Tätigkeitsbericht Zumba – Sportjahr 2017



Wann: Dienstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Wo: Stadthalle Engen

Übungsleiterin: Jenny Wabnig / Alisia Zeller

Gruppengröße: 30 Teilnehmer

Sportliche Zielsetzung: Zumba ist ein Ganzkörpertraining mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Durch Mischen der niedrigen und höheren Intensitäten profitieren die Teilnehmer sowohl vom Fettverbrennungstraining, Muskelkräftigungstraining sowie Koordinationstraining

Übungskonzept:

1. Die Aufwärmphase entspricht ein bis drei Musikstücken. In dieser erfolgt das Aufwärmen der verschiedenen Muskeln, Erhöhung der Körpertemperatur, Einführung bestimmter Bewegungen und Schritte.
2. Im Hauptteil werden ca. 10 Musikstücke mit verschiedenster Choreographie getanzt. Alle vier Grundrhythmen schaffen eine spezielle Atmosphäre und sind mit bestimmten Schrittfolgen verknüpft. Zusätzlich gibt es zahlreiche Variationen bei Armbewegungen, Tempo, Rhythmus und Bewegungsrichtung.
3. Die Abkühlphase beinhaltet ein bis zwei Musikstücke mit anschließendem Stretching. Dies dient zur Senkung der Herzfrequenz und Körpertemperatur und Dehnen der verschiedenen Muskelgruppen.

Bis zu den Sommerferien 2017 leitete Jenny Wabnig mit vollem Elan die Gruppe mit ca. 30 Teilnehmerinnen. Aus privaten/beruflichen Gründen musste Jenny leider die Gruppe dann zu den Sommerferien hin wieder abgeben. Glücklicherweise fand sich Anfang September eine Nachfolgerin: Alisia Zeller übernahm die Gruppe und fügte z.T. auch noch Takewando-Elemente mit ins Training ein, was bei den Teilnehmerinnen auch sehr gut ankam. Die Gruppe blieb konstant bei ca. 30 Teilnehmerinnen. Überraschend musste dann Alisia Zeller Ende November aus beruflichen Gründen ebenfalls aufhören. Bis Ende des Jahres verblieb der „harte Kern“ der Truppe, von ca. 15 Teilnehmern und das Angebot wurde vorübergehend wieder „Dance Fitness“ genannt und von mir selber geleitet.

Glücklicherweise wurde ich dann in den Weihnachtsferien 2017 fündig und konnte den Zumba-Begeisterten sogar zwei neue, motivierte Instruktorinnen präsentieren. Seit Januar 2018 wird beim TV Engen nun am Dienstag und am Donnerstag Zumba, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr angeboten.

Marita Kamenzin

Im März 2018