

Tätigkeitsbericht Zumba – (Corona-) Sportjahr 2020

Wann: Dienstag und Donnerstag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Wo: Stadthalle Engen

Übungsleiterinnen: Nathalie Ziegler und Iveta Maier bzw. seit September 2020 wieder Melissa Jones

Gruppengröße: zwischen 20-30 Teilnehmerinnen

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.

Zumba gibt es beim TV Engen seit Herbst 2016. Nach einigen Kapriolen was die Leitung des Angebotes angeht, sind wir seit Januar 2018 in der glücklichen Lage mit zwei tollen Zumba-Instruktorinnen den vielen TV-Mitgliedern sogar zwei Angebote bieten. Es werden drei Blöcke mit mindestens 10+1 (Schnupperstunde) Trainingseinheiten angeboten: Von Januar bis zu den Osterferien, nach den Osterferien bis zu den Sommerferien nach den Sommerferien bis zu den Weihnachtsferien. Für TV Mitglieder kostet ein Block zur Zeit zusätzlich zum Grundmitgliedschaft-Beitrag pro Block 10.- €.



zu

und

Die Dienstags-Zumba-Gruppe unter der Leitung von Nathalie Ziegler.



Die Donnerstags-Zumba-Gruppe bis Juli 2020 unter der Leitung von Iveta Maier und seit September 2020 wieder unter der Leitung von Melissa Jones

Im Corona Jahr 2020 war der TV Engen einer der ersten Vereine im Turngau, welcher schon ab April nach dem ersten Lockdown ein Training über ein Zoom-Angebot realisierte. Der Zulauf war ungebrochen hoch und die Teilnehmer war sehr motiviert, zumindest über das Online-Training in der gewohnten Gruppe trainieren zu können, wenn auch am Bildschirm. Nathalie Ziegler und bis Juli auch Iveta Maier funktionierten so bei sich zu Hause die Garage um oder gestalteten eigens dafür aufwändig einen Zoom-Raum. Herzlichen Dank dafür von Seiten des TV Engen.

Die Organisation der Meetings übernimmt die Geschäftsstelle, das bedeutet es wurden Gruppen zusammengestellt, welchen die Anmeldedaten zugeschickt werden. Der „Host“ lässt die Teilnehmer (auch Verspätete 😊) vom Warteraum in den Chatraum ein und stellt alle, bis auf die Instruktorin, stumm (auch zwischendurch), damit die Übertragung nicht gestört wird. Die meisten Teilnehmerinnen haben auch ihr Video angeschaltet, sodass nicht nur die Trainerinnen das „Miteinander-Trainings-Gefühl“ haben.

Dieses Training kann natürlich ein Live-Training nicht ersetzen, aber es war und ist eine Alternative, um die Gruppen zusammen zu halten. Alle hoffen auf ein baldmöglichstes Training wieder in der Halle



Für die drei Instruktorinnen

Im März 2021

Marita Kamenzin