

## Tätigkeitsbericht Strong Nation – (Corona-) Sportjahr 2020

**Wann:** Freitag, 19.30 Uhr, bzw. Online Dienstag 19.30 Uhr  
und Donnerstag 18.30 Uhr

**Wo:** Kondition-/Spiegelraum Großsporthalle Engen bzw. über ein Online-Meeting

**Übungsleiterinnen:** Bis Juli 2020 Larissa Bäcker, seit September 2020 wieder Melissa Jones

**Gruppengröße:** in allen drei Blöcken zwischen 10-12 Teilnehmerinnen

**Sportliche Zielsetzung:** Strong Nation ist ein kraftvolles Konditionstraining, das deinen gesamten Körper fordert. Das besondere an Strong Nation ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind, das lässt dich noch intensiver arbeiten! Muskelkräftigungstraining sowie Koordinationstraining sind inbegriffen

Zwei Schritte zur Seite, ein Kick in die Luft. Ausfallschritt nach vorne. Kniebeuge. In den Liegestütz springen und wieder zurück. Hört sich nach hochintensivem Intervalltraining, kurz HIIT, an – und sieht auch so aus. Nicht umsonst heißt das Konzept Strong, also „stark“. Es kommt aus dem Hause Zumba – mit vollem Namen heißt das Konzept seit 2020 „Strong Nation“. Und doch hat es mit klassischem Zumba wenig zu tun. Man schwitzt stärker, keucht lauter und ist sehr froh über die kurzen Pausen, die eine Stunde Training in vier Einheiten/Quadranten unterteilen.

1. Ignite
2. Fire up
3. Push your limit
4. Floorplay

Die Intensität steigert sich je Quadrant und endet mit einer Bodeneinheit im 4. Quadranten. Zwischen den Quadranten gibt es jeweils eine Minute Pause, um einen Schluck zu trinken und sich kurz zu erholen. Neben Squats, kommen auch Burpees, Lungees und verschiedene Variationen davon zum Einsatz.

Strong Nation gibt es beim TV Engen seit Herbst 2018 unter der Leitung von Melissa Jones. Mit Larissa Bäcker konnten wir für die Babypause von Melissa seit September 2019 eine tolle Ersatz-Trainerin gewinnen. Es werden drei Blöcke mit mindestens 10+1 (Schnupperstunde) Trainingseinheiten angeboten: Von Januar bis zu den Osterferien, nach den Osterferien bis zu den Sommerferien und nach den Sommerferien bis zu den Weihnachtsferien. Für TV Mitglieder kostet ein Block zusätzlich zum Grundmitgliedschaft-Beitrag pro Block 10.- €.



**Im Corona Jahr 2020** fand das Training von Januar bis Mitte März noch im Konditionsraum der Großsporthalle statt. Dann kam der Lockdown und der TV Engen war einer der ersten Vereine im Turngau, welcher schon ab April 2020 ein Training über ein Zoom-Angebot realisierte. Larissa Bäcker bot den TV Mitgliedern über das Fitness-Studio „Fit for Live“ dankenswerterweise an, sich über ein Online-Meeting dazu zu schalten. So fand Strong Nation auch im 2. Block bis zu den Sommerferien statt.



Im September 2020 kam Melissa aus der Babypause zurück und es durfte übergangsweise in kleinen Gruppen wieder im Konditionsraum der Großsporthalle (oder draußen), trainiert werden.

Mit dem 2. Lockdown Anfang November 2020 wurde dann wieder auf Online-Training über ein Zoom-Meeting umgestellt.

In der umfunktionierten Garage von Nathalie Ziegler (üblicherweise beim TV Engen Dienstags-Zumba-Instruktorin) konnte dann ab November Dienstags um 19.30 Uhr und Donnerstags um 18.30 Uhr im Wechsel unter der Leitung von Melissa und Nathalie das Strong Training angeboten werden. 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

Im März 2021

Für die Instruktorinnen

Marita Kamenzin

---