

# Tätigkeitsbericht Zumba – Sportjahr 2021

**Wann:** Dienstag und Donnerstag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

**Wo:** Stadthalle Engen

**Übungsleiterinnen:** Nathalie Ziegler und Melissa Jones |

**Gruppengröße:** zwischen 15 -20 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 anbelangt, sind wir seit Januar 2018 in der glücklichen Lage mit zwei tollen Zumba-Instruktorinnen den vielen TV-Mitgliedern sogar zwei Angebote zu bieten.

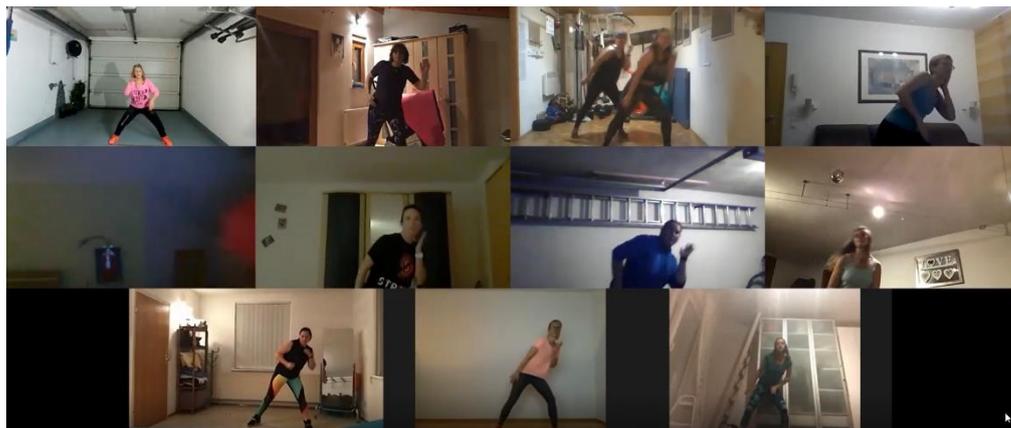
Es werden drei Blöcke mit mindestens 10 Trainingseinheiten+1 (Schnupperstunde) angeboten: Von Januar bis zu den Osterferien, nach den Osterferien bis zu den Sommerferien und nach den Sommerferien bis zu den Weihnachtsferien. Für unsere TV-Mitglieder kostet ein Block zur Zeit zusätzlich zum Grundmitgliedschaft-Beitrag pro Block 10.- €.



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

**Während der Corona Lockdowns** war der TV Engen einer der ersten Vereine im Turngau, welcher

schon ab April 2020 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 realisierte bei sich zu Hause in der Garage die Übertragung und Melissa Jones nutzte den Kamenzin-Zoom-Kellerraum für die Übertragung. Die Organisation der Meetings übernahm die Geschäftsstelle, das bedeutete es wurden Gruppen zusammengestellt, welchen die Anmeldedaten zugeschickt werden. Der „Host“ ließ die Teilnehmer (auch Verspätete 😊) vom Warteraum in den Chatraum eintreten und stellte alle, bis auf die Instruktorin, stumm (auch zwischendurch), damit die Übertragung nicht gestört wurde. Die meisten Teilnehmerinnen hatten auch ihr Video angeschaltet, sodass nicht nur die Trainerinnen das „Miteinander-Trainings-Gefühl“ hatten.

Dieses Training konnte natürlich ein Live-Training nicht ersetzen, aber es war und ist ggf. auch künftig eine Alternative, um die Gruppen zusammen zu halten.



*Die Donnerstags-Zumba-Gruppe unter der Leitung von Melissa Jones*

Seit Juli 2022 findet das Training nun unter den entsprechenden 2 oder 3G-Regelungen wieder in der Halle oder in den Sommermonaten bei gutem Wetter draußen im Durchgang bei der Realschule statt.

Für die beiden Instruktorinnen

Im März 2022

Marita Kamenzin