

## Tätigkeitsbericht Strong Nation – Sportjahr 2022

- Wann:** Dienstag und Freitag, 19.30 Uhr  
**Wo:** Kondition-/Spiegelraum Großsporthalle Engen  
**Übungsleiterin:** Melissa Jones  
**Gruppengröße:** in allen drei Blöcken zwischen 10-15 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.

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 zusätzlich zum Grundmitgliedschaft-Beitrag pro Block 10.- €.



Während der Corona-Pandemie fand das Training zwischenzeitlich über ein Zoom-Meeting online statt. Dieses Training konnte natürlich ein Live-Training nicht ersetzen, aber es war und ist ggf. eine Alternative, um die Gruppen zusammen zu halten.

Seit Juli 2021 findet das Training wieder zu den üblichen Uhrzeiten, bei gutem/warmen Wetter draußen beim überdachten Durchgang an der Realschule, auf dem roten Tartanplatz oder unter Einhaltung der 2 oder 3G Regel wieder im Spiegelraum statt.

Im März 2023

Für die Instruktorinnen

Marita Kamenzin

---

