

# Tätigkeitsbericht Zumba – Sportjahr 2023

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

**Wo:** Stadthalle Engen

**Übungsleiterinnen:** Nathalie Ziegler und Christelle Nijkam |

**Gruppengröße:** zwischen 15 -28 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 Kapirollen 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 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 zurzeit zusätzlich zum Grundmitgliedschaft-Beitrag pro Block 10.- €.



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

Aus den Reihen der Dienstags-Zumba-Gruppe finden sich mittlerweile schon viele Jahre ein paar Teilnehmerinnen, welche beim Zunftabend der Narrenzunft an Fasnacht einen tollen Tanz bieten, so wie auch an Fasnacht 2023.

Die Dienstags-Zumba-Gruppe verzeichnete in 2023 zwischen 25-28 Teilnehmer, darunter auch regelmäßig ein männlicher Teilnehmer.



Melissa Jones hat die Donnerstag Zumba Gruppe aufgrund Ihrer Knie-Operation und der damit verbundenen Regeneration an Christelle Nijkam im Januar 2023 bereits zum Start des 1. Blocks abgegeben. Mit Christelle konnte eine versierte neue Zumba-Instruktorin gefunden werden, die mit ihrer besonderen tänzerischen Art andere Teilnehmerinnen anspricht. Christelle leitet die Gruppe dankenswerterweise noch immer, da Melissas Knie ein regelmäßiges Training als Instruktorin noch nicht zulässt.



*Die Donnerstags-Zumba-Gruppe unter der Leitung von Christelle Nijkam*

Seit dem 3. Block 2023 können die Teilnehmer/Mitglieder zwei Wochen vor dem Kursstart über die Homepage unter „Kursangebote“ ihren Platz buchen. Nach der 3. Trainings-Einheit wird die Kursgebühr von 10.- € per Lastschriftmandat bequem vom angegebenen Konto eingezogen und muss in der Mitgliederverwaltung nun nicht mehr jeweils umständlich mit Beitragsschlüssel zugeordnet werden.

Für die beiden Instruktorinnen

Im Februar 2024

Marita Kamenzin