

Tätigkeitsbericht Strong Nation – Sportjahr 2023

Wann: Dienstag, 19.45 Uhr

Wo: Kondition-/Spiegelraum Hegau Sporthalle Engen

Übungsleiterin: Nathalie Ziegler

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, Lunges 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.- €.

Melissa Jones hat die Strong Nation Gruppe aufgrund Ihrer im Frühjahr 2023 durchgeführten Knie-Operation und der damit verbundenen Regeneration im Januar 2023 bereits zum Start des 1. Blocks an Nathalie Ziegler abgegeben. Nathalie, welche ja auch die Dienstags-Zumba trainiert, konnte ein adäquater Ersatz gefunden werden. Sie leitet die Gruppe dankenswerterweise noch immer, da

Melissas Knie ein regelmäßiges Training als Instruktorin noch nicht zulässt. Allerdings wurde in 2023 nur noch das Dienstag-Strong-Nation Angebot weitergeführt und nicht wie noch in 2022 auch am Freitag.

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.

Im Februar 2024

Für die Instruktorin

Marita Kamenzin
