

# Tätigkeitsbericht Zumba – Sportjahr 2025

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

**Wo:** Stadthalle Engen

**Übungsleiterinnen:** Nathalie Ziegler

**Gruppengröße:** Dienstag 30 Teilnehmer/innen

**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. Aufgrund einer Weiterbildungsmaßnahme und auch nachlassenden Teilnehmerzahlen, entschieden wir uns, den Donnerstags-Zumba-Kurs im 1. Block 2025 auf Freitag vor Strong Nation in den Spiegelraum der Hegau Sporthalle zu verlegen.

Die Uhrzeit wurde nicht angenommen und so entfiel das 2. Zumba-Angebot ab dem 2. Block 2025. Die Dienstags-Zumba-Kurse waren im gesamten Sportjahr aber ungebrems mit knapp 30 Frauen und einem männlichen Teilnehmer voll besetzt.

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 Teilnehmer/Mitglieder können 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

Für die Instruktorin

Im Januar 2026

Marita Kamenzin