

Tätigkeitsbericht Strong Nation – Sportjahr 2025

Strong Nation ist ein fester Bestandteil des Fitnessangebots des [TV Engen](#) und findet im Konditions- und Spiegelraum der [Hegau Sporthalle Engen](#) statt. Die Trainingseinheiten werden von [Melissa Jones](#) geleitet und ganzjährig dienstags und freitags um 19:30 Uhr durchgeführt. Die Gruppen umfassen in der Regel sowie aktuell zwischen zehn und fünfzehn Teilnehmerinnen und ermöglichen ein intensives, zugleich gut betreutes Training.

Das Training ist ein kraftvolles, musikgesteuertes Ganzkörperprogramm zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Bewegungen sind exakt auf die Musik abgestimmt und erzeugen eine hohe Trainingsdynamik. Das Konzept stammt aus dem Hause [Zumba](#), hebt sich jedoch deutlich vom klassischen Tanzfitness-Training ab. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie intensive Intervallbelastungen.

Eine Trainingseinheit ist klar strukturiert und führt die Teilnehmenden über mehrere ansteigende Belastungsphasen bis zu einer intensiven Bodeneinheit zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Inhaltlich verbindet das Training unter anderem Kniebeugen, Ausfallschritte, Sprung- und Stützvarianten mit koordinativen Bewegungsabfolgen. Durch Variationen in Tempo und Übungsauswahl kann die Intensität individuell angepasst werden.

Organisatorisch ist das Angebot in drei Kursblöcke pro Jahr gegliedert und wird mit regelmäßig erneuerten Trainingsinhalten durchgeführt. Durch die zwei wöchentlichen Termine besteht für die Teilnehmerinnen eine kontinuierliche und verlässliche Trainingsmöglichkeit innerhalb des Vereinsprogramms.



Strong Nation leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Fitness, Gesundheit und Trainingsmotivation im Verein.

Im Februar 2026

Melissa Jones