

Tätigkeitsbericht Zumba – Sportjahr 2024

Wann: Dienstag und Donnerstag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Wo: Stadthalle Engen

Übungsleiterinnen: Nathalie Ziegler, Christelle Nijkam (bis Juli) und Melissa Jones (ab September)

Gruppengröße: Dienstags 30 Teilnehmer/innen, Donnerstags zwischen 10-15 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 Kapriolen 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 2024, welche unter dem Motto „Engen liebt das Meer“ stand.



Für die Dienstags-Zumba-Gruppe waren in 2024 in allen drei Blöcken alle 30 Plätze belegt, darunter war auch regelmäßig ein männlicher Teilnehmer.

Melissa Jones hatte die Donnerstag Zumba Gruppe aufgrund Ihrer Knie-Operation und der damit verbundenen Regeneration im Januar 2023 an Christelle Nijkam abgegeben. Mit Christelle konnte eine versierte neue Zumba-Instruktorin gefunden werden, die mit ihrer besonderen tänzerischen Art andere Teilnehmerinnen anspricht. Christelle leitete die Gruppe dankenswerterweise bis Juli, da Melissas Knie ein regelmäßiges Training als Instruktorin noch nicht zugelassen hat. Seit September steht nun Melissa dem 2. Zumba-Angebot wieder als Instruktorin zu Verfügung.

Die Donnerstags-Gruppe war mit 10-15 Teilnehmerinnen weniger ausgelastet, daher entschied man sich fürs Jahr 2025 auf die Hallenzeit in der Stadthalle, wo 4,00 € Hallengebühr pro Stunde anfallen, zu verzichten. Das 2. Zumba-Angebot am Freitag wurde nun zum 1. Block 2025 vor der Strong-Stunde von Melissa in den Spiegelraum der Hegau-Sporthalle verlegt.



Die Donnerstags-Zumba-Gruppe unter der Leitung von Christelle Nijkam bzw. Melissa Jones

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 drei Instruktorinnen

Im Januar 2025

Marita Kamenzin