

Trainingszeiten:

Aufgrund von Corona, trainieren wir momentan online.

Die Trainingszeiten hierfür sind :

Montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Donnerstags von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Bei sinkendem Inzidenzwert trainieren wir draußen solange wir nicht in die Halle dürfen.

Training in der Talwiesenhalle :

Montag von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Mittwoch von 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Donnerstag von 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Unser Training besteht aus 3 Teilen:

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik.

Zum Aufwärmen sind 2 - 3 Lieder im Einsatz die den Puls nach oben treiben. Danach kommen im Wechsel 2 - 3 schnelle Lieder und dann wieder ein etwas langsames Lied.

Die Choreografien beinhalten Springen, Laufen, Ziehen und auch Übungen im Stehen, wobei dabei mehr die Arme zum Einsatz kommen.

Die Choreografie ist so aufgebaut, dass sich alles wiederholt, d.h. jede Strophe hat seine eigene Schrittcombination. Zum Refrain kommt z.B. immer die gleiche Kombination.

Die Ausdauer und Koordination werden am meisten trainiert.

Auch das Gehirn hat viel zu tun, da oft die Arme etwas anderes machen müssen als die Beine. Daher ist Zumba sowohl ein prima Gedächtnistraining als auch ein Ganzkörpertraining.

Zum Abschluss kommt ein langsames Lied um den Puls wieder in die normale Richtung zu bringen, gefolgt von ca. 5 Minuten Dehnübungen.



Für Gewöhnlich bestehen die Gruppen aus 15-40 Teilnehmern. Coronabedingt kann es aber zu Einschränkungen kommen und die Gruppen müssen kleiner gehalten werden.

