



Frankfurt, 18.02.2025

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist.

Es ist ein Ausdauer- und Koordinationstraining.

Es beinhaltet Elemente aus Aerobic und Hipp Hopp.

Die Choreos erinnern stark an Cha Cha, Salsa, Merenge und weiteren lateinamerikanischen Tänzen.

Die Kombinationen sind leicht zu erlernen und machen allen TIn sehr viel Spaß.

Der Verein bietet 2 Stunden Zumba Fitness in der Woche an.

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr im Gemeindesaal der Nazareth Gemeinde.

Am Samstag von 11.00-12.00 Uhr in unserer Turnhalle.

Donnerstags wird der Kurs durch Maria geleitet,

am Samstag wechseln sich im 14 Tage Rhythmus Melanie und Gabriela ab. Beide Kurse sind gut besucht.

Z-Zt. sind 82 TIn für die beiden Kurse gemeldet.

Durch den 14 tägigen Wechsel der Trainerinnen am Samstag ist das Programm sehr abwechslungsreich, immer sehr intensiv und es macht immer Spass und die TIn sind durch und durch begeistert.

Das gilt natürlich auch für den Donnerstag, da heizt uns Maria ordentlich ein.

Wir haben in den Kursen kaum Ausfälle, da die Trainerinnen sich untereinander vertreten.

Zusätzlich konnten wir auch Philipp Engelmann als Vertretung gewinnen. Er ist TIn, hat aber eine Zumba Lizenz. Er hat vor allem Maria vertreten, die letzten Sommer einige Wochen pausieren musste.

In der Donnerstag Gruppe gibt es nach wie vor einen Stammtisch, dort trifft sich der harte Kern der Zumba Mädels.

Im vergangenen Sommer organisierten die Samstagstrainerinnen ein

Treffen, dort waren wir ca. 20 Tln die einen unterhaltsamen Abend verbrachten.

An unserem Sommerfest war die Zumba Gruppe auch wieder vertreten, und heizten bei heißen Temperaturen den Zuschauern kräftig ein.

Zu guter Letzt, wir haben seit Februar 2024 eine neue feste Location für den Donnerstag Kurs. Das Training findet im Gemeindesaal der Nazareth Gemeinde statt.

Die Tln sind total begeistert, der Saal ist wunderbar für unser Training geeignet und vor allem sauber und gepflegt.

Auch die Chicas con Chili haben im vergangenen Herbst wieder ihr Training aufgenommen. Das sind 8 Zumba Mädels die Tänze einstudieren um an Festlichkeiten im Verein aufzutreten.

Für die Abteilung Zumba
Daniela Knoth