

ZUMBA Fitness® & Tanz- und Entspannungs-Special

Nach wie vor topaktuell präsentierte sich das Fortbildungsprogramm des Sportkreises Odenwald mit einem " ZUMBA Fitness® & Tanz- und Entspannungs-Special" in der Turnhalle der TSG Steinbach. Einer beachtlichen Anzahl von Übungsleiterinnen und Interessierten aus der Fort- und Weiterbildung von Erwachsenen wurde von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr ein sehr abwechslungsreiches und schweißtreibendes Programm geboten. Unter der Leitung von Chiara Ottaiano, die den Tag sehr kurzweilig gestaltete, wurde der ganze Körper aktiviert. Im ersten Teil wurde ein Zumba Fitness® Training mit einem graduellen Aufbau der verschiedenen Schrittkombinationen und einer Einführung in die verschiedenen Musik-Richtungen und Rhythmen angeboten.

Im zweiten Teil, beim Tanz- und Entspannungs-Special wurden Methoden gezeigt, welche nach der aktiven Bewegung zum Ausgleich und zum Wohlbefinden führen sowie neue Ideen in jede Trainingsstunde bringen können. Dabei wurden Dehnungs- und Entspannungsübungen praktiziert, welche die Beweglichkeit fördern, die Muskeln lockern und somit eine Tanzfitness-Stunde abrunden können.



Der Sportkreis trug mit diesem Angebot dem weltweiten Fitness – Trend Rechnung, der Spaß am Tanzen und Körpertraining mit heißer Latino-Musik verbindet. Die abwechslungsreiche Kombination aus Merengue, Salsa, Reggaeton und Samba fördert und verbessert die Koordination und steigert die Ausdauerfähigkeit. An diesem Tag konnten viele tolle Schritt- und Stylemöglichkeiten erlernt werden, die neuen Schwung in die Übungsstunden bringen. So sparten die Lehrgangabsolventen am Ende der anstrengenden Übungseinheiten trotz leichter Atemlosigkeit nicht mit Lob und sind zuversichtlich, mit diesen neuen Eindrücken auch im eigenen Verein auf Interesse und Zustimmung zu stoßen.