



Frankfurt, 15.3.2023

Zumba

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

Es ist ein Ausdauer-und Koordinationstraining.

Es beinhaltet Elemente aus Aerobic, Hipp Hopp ,Bollywood und Kampfkunst.

Der Verein bietet momentan 2 Stunden Zumba Fitness in der Woche an. Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle der Münzenberger Schule.

Trainerin : „Maria Giouvanis“

Samstags von 11.00-12.00 Uhr in unserer eigenen Turnhalle.

Der Samstagkurs wird von zwei Trainerinnen geleitet, Gabriela und Melanie.

Durch den 14 tägigen Wechsel der Tainerinnen 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.

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

Wir hatten im Dezember wieder eine größere Weihnachtsfeier an der 15 TIn mitgefeiert haben.

Die TIn Zahl ist in beiden Gruppen wieder angestiegen.

Es gibt auf der Vereins Homepage ein Video, dort stellen sich alle drei Trainerinnen vor und tanzen gemeinsam .

Aus beiden Zumba Gruppen hat sich eine kleine Untergruppe gebildet, die „Chicas con Chili“, die auch schon auf Sommerfesten und vor allem Fasching aufgetreten sind.

Die Chicas starten wieder ihr Training um am nächsten Sommerfest bzw.

Fastnacht aufzutreten.

Im letzten Jahr waren wir am Sommerfest leider nur eine kleine Gruppe, hatten aber trotzdem Spaß.

Daniela Knoth