

Spartenbericht Zumba und Bauch-Beine-Po

Die Sparte Zumba und Bauch-Beine-Po blickt auf ein erfolgreiches und gut besuchtes Vereinsjahr zurück. Beide Angebote erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit und sind fester Bestandteil des Sportprogramms unseres Vereins.

Die Zumba-Kurse konnten über das Jahr hinweg eine stabile Teilnehmerzahl verzeichnen. Das abwechslungsreiche Training zu mitreißender Musik spricht vor allem Mitglieder an, die Spaß an Bewegung und Tanz haben und gleichzeitig etwas für ihre Ausdauer und Koordination tun möchten. Die positive Stimmung in den Stunden sowie die motivierende Anleitung trugen maßgeblich zur hohen Akzeptanz des Angebots bei.

Auch das Bauch-Beine-Po-Training war durchgehend gut besucht. Der Fokus auf gezielte Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Muskulatur, kombiniert mit funktionellen und abwechslungsreichen Trainingsinhalten, wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr geschätzt. Das Angebot richtet sich an alle Leistungsstufen und fördert sowohl die Fitness als auch das Körperbewusstsein.

Beide Sparten leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Attraktivität des Vereins, insbesondere im Bereich des Breiten- und Freizeitsports.

Für das kommende Jahr ist geplant, die bestehenden Angebote beizubehalten und – je nach Nachfrage – weiterzuentwickeln. Ziel bleibt es, den Mitgliedern ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes und motivierendes Sportangebot zu bieten.

Gewonnen! 🎉

Dank unserer Teilnahme am Plogging-Tag durften wir uns über einen 100-€-Gutschein von Sport-Thieme freuen – gesponsert vom Kreissportbund. Vielen Dank für diese großartige Aktion und die Unterstützung von Sport und Umweltschutz!