

# Abteilungsbericht Zumba 2026

Wir treffen uns immer Freitags um 19 Uhr mit ca.12 bis 15 Teilnehmerinnen (und leider seltenen, aber gern gesehen Teilnehmern) in der Sporthalle der Theodor-Heuss-Schule in Bendorf und tanzen ins Wochenende.

Die Zumba Stunde ist ideal, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen.

Da die Stunde eine mittlere Intensität hat, ist sie für Jung und Alt geeignet. Aktuell wächst unsere Gruppe, Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Zumba ist ein Ausdauertraining zu lateinamerikanischer und anderer Musik, die gute Laune macht. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, es muss nicht perfekt sein.

Zumba hat vier Grundrhythmen mit jeweils vier weiteren Schrittkombinationen und ist daher leicht zu lernen. Die Choreos, wechseln regelmäßig, die Grundelemente kehren jedoch in Varianten immer wieder.

Am Anfang wärmen wir uns auf, in der Mitte der Stunde gibt es eine kleine Trinkpause und am Ende stretchen wir bei einem Cool Down, um entspannt und mit guter Laune ins Wochenende zu starten.