



ZUMBA - På den fede måde



Fitness er ikke bare fitness - Det er bare noget helt andet i en forening!

Zumba Fitness drejer sig ikke blot om motion og sved på panden. Der ligger også et stærkt budskab om socialt samvær og en masse sjov og god energi på tværs af alder, køn og erfaring.

Tanja tog i september hul på sin 3. sæson som Zumbainstruktør i FGIF, og hun kan med hånden på hjertet sige, at holdet i Fraugde fuldt ud lever op til dét, som Zumba står for.

“Udover dans og kalorieforbrænding har vi et dejligt sammenhold, og vi er gode til at grine sammen og bakke hinanden op. Vi samles til julehygge efter sidste time inden juleferien (hvor vi naturligvis danser i nissetøj!), og når sæsonen slutter, mødes vi også, og hygger os sammen. Det er bl.a. sådan noget, der gør, at man føler sig som en del af et fællesskab og tør smide hævningerne og bare gi' den gas.”

Tanja bygger holdet op omkring fælles input, og pigerne er fantastisk gode til at foreslå sange. Samtidig er der en fælles forståelse for, at det er ok at sige, hvis en koreografi fx er for svær.

“Det er vigtigt for mig at skabe et hold, som pigerne glæder sig til at komme til hver mandag, og det kan jeg kun i samarbejde med dem. Jeg synes, min tid som instruktør i FGIF har været fantastisk berigende takket være mine dejlige positive piger, og jeg har med deres opbakning udviklet mig utrolig meget som instruktør. Jeg glæder mig til igen at vise dem frem til opvisningen i 2017!”

Når man spørger Zumba-pigerne, tegner der sig et billede af, at Tanja er en altafgørende faktor for, at Zumba stadig er en succes i Fraugde Gymnastikforening, som har haft Zumba på programmet i mange år.

Ester har gået til Zumba i foreningen, siden hun flyttede til Fraugde for et par år siden, og hun har været rigtig glad for at gå på Tanjas hold.

“Jeg har været glad for Zumba, siden jeg selv var med til at lave nogle koreografier i 3.g, men de forskellige hold og instruktører, jeg har prøvet, har skuffet mig. Da jeg for to år siden flyttede til Fraugde og så, at der var et Zumbahold, bestemte jeg mig for at prøve det af, og her fik jeg danseglyden tilbage!”

Ester er lige nu på barsel, og hendes deltagelse på holdet gik ikke ubemærket hen, da hun var med lige til den sidste uge inden hendes datter kommer til verden.

Hun glæder sig meget til igen at kunne være med på holdet.

“Enhver grå mandag bliver pludselig en fest og hverdagen sat lidt på pause. Jeg kan slå hovedet fra og bare give den gas. At danse med Fraugde-pigerne er absolut den sjoveste måde at få sig rørt.”



Udklip fra holdets Facebookgruppe "Nørrebjerg Zumba"