

---

## **Lehrgänge im Gesundheitssport begeisterten die Teilnehmer im Siegerland-Turngau**

„Fitball“ und „Rückengesundheit“ waren die Themen des Fortbildungswochenendes, das der Siegerland Turngau in Kooperation mit dem Westfälischer Turnerbund in Siegen-Weidenau durchführte.

Samstag lernten 20 Frauen unter Leitung von Monika Sonntag ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit dem großen Ball kennen. Die Referentin zeigte Übungen, die das Gleichgewicht trainieren und Übungen, die die Körperkraft fordern. Dass sich der Ball ideal in jedes Rückentraining für Jung und Alt einbauen lässt, davon ließen sich die Teilnehmerinnen gerne überzeugen.

Am Sonntag fanden sich 22 Frauen und ein Mann in der Turnhalle des AdH Weidenau ein, um neue Anregungen für ein gesundes Rückentraining mit in die eigenen Vereine zu nehmen. Julia Holzrichter, Referentin des Lehrganges, hatte für die Teilnehmer eine gute Mischung aus Theorie und Praxis im Gepäck. Die Sportwissenschaftlerin kombinierte sehr anschaulich das theoretische Wissen mit vielfältigen Praxisübungen. Im Mittelpunkt stand das effektive Training mit dem eigenen Körper, zusätzliche Handgeräte wie Theraband, Fitball und Stab ergänzten das Praxisangebot. Julia Holzrichter ging bei Übungen gezielt auf die kleinen Details ein, die die Übungen wertvoll machen und hin und wieder wahre Herausforderungen sein können, insbesondere wenn die Ausführung im Zeitlupentempo angesagt ist.

Zum Abschluss bedankten sich alle bei der Referentin für die ausgezeichnete Durchführung des Lehrganges. Ein ganz besonderer Dank ging auch an Margarete Otterbach, Referentin für Gesundheit und Fitness im Siegerland Turngau, die das Fortbildungswochenende in der Turnhalle des AdH Weidenau wieder bestens organisiert hatte.

Bericht und Foto: Juliane Scheel

