

Tolle Resonanz auf Lehrgänge im Gesundheitssport

Am Wochenende fanden zwei Lehrgänge des Westfälischen Turnerbundes in der Turnhalle des AdH Weidenau statt. Die beiden von Margarete Otterbach (AdH Weidenau), Referentin für Gesundheit und Fitness im Siegerland Turngau, initiierten Fortbildungen im Gesundheitssport wurden von den Teilnehmerinnen hoch gelobt.

In dem Lehrgang „Aktiv gegen Osteoporose“ erhielten die 20 Teilnehmerinnen in den Theorieeinheiten sehr viele Hintergrundinformationen zur Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Die zertifizierte DTB-Ausbilderin Kirsten Prinz-Greiling informierte über die Möglichkeiten, der Stoffwechselkrankheit mit einer ausgewogenen Ernährung und einem vielfältigen Bewegungsprogramm entgegenzuwirken. Aus den drei intensiven Modellstunden - Re-dondoball und Brasils, Stationstraining und XCO-Walking - gab es sehr viele Anregungen für den Einsatz in den Vereinsgruppen.

„Food Coaching – Sport und Ernährung“ hieß es am zweiten Lehrgangstag. Die Dipl.-Oecotrophologin und Sportlehrerin Jola Jaromin vermittelte den Teilnehmerinnen Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ernährung im Sport, Gewichtsreduktion, Brainfood und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit waren die Themen, die von allen wissbegierig aufgenommen wurden

„Auch für mich waren die beiden Lehrgänge höchst interessant“, resümierte Margarete Otterbach. „Aus beiden Angeboten habe ich wieder viel Neues mitnehmen können, zum einen für mich selbst und natürlich für meine Gruppen im Verein“, so die agile Weidenauerin.

Bericht und Foto: Juliane Scheel

