

Fortbildungen im Gesundheitssport begeisterten die Teilnehmer im Siegerland-Turngau

„Rundum Fit“ und „Gesunde Mischung im Gesundheitssport“ waren die Themen des Fortbildungswochenendes, das der Siegerland Turngau in Kooperation mit dem Westfälischer Turnerbund in Siegen durchführte.

Gemäß dem Motto „Von allem etwas“ erlebten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem vielseitigen Fitnessstraining am ersten Tag verschiedene Übungen, die die Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und eine gute Balance trainieren.

Unter Einsatz von Kleingeräten wie Brasils, Redondoball und Theraband erfuhren die Übungsleiter am zweiten Tag, wie alte bekannte Übungen durch neue Übungen bestens ergänzt und perfekt kombiniert werden können. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin Nadja Brecht ging bei den Übungen gezielt auf die kleinen Details ein, die die Übungen wertvoll machen und hin und wieder wahre Herausforderungen sein können. Die Teilnehmer konnten am eigenen Körper erfahren und spüren, was eine korrekte Ausführung bewirkt.

„Von diesem Super-Lehrgang waren alle hellauf begeistert“, so Margarete Otterbach, Referentin für Gesundheit und Fitness im Siegerland Turngau, die das Fortbildungswochenende in der Turnhalle des AdH Weidenau organisiert hatte.

Bericht und Foto: Margarete Otterbach

