
DTB-Trend-Tour machte Station in Hilchenbach

Turnvater Jahn hätte seine helle Freude gehabt, wenn er den Bewegungshunger der 30 Teilnehmer beim Trend-Day des Deutschen Turnerbundes (DTB) in Hilchenbach erlebt hätte. Obwohl er nicht verstanden hätte, was „Kantaera“ und „Core Ball Athletics“ bedeuten. Auf Initiative des Siegerland Turngau, Bezirk Nord machte die Trend-Tour des DTB Station in der Sporthalle des Hilchenbach. Von 10:00 bis 16:30 Uhr präsentierten Referenten des Turnerbundes die top-aktuellen Trendsportarten in vier Workshops.

Nach der Begrüßung durch Hilchenbachs Bürgermeister Hans-Peter Hasenstab und Erich Neuhaus, Vorsitzender des Turnbezirk Nord übernahm David Fußinger, Diplom-Sportwissenschaftler, Sportlehrer und Sporttherapeut, die Regie. Bei motivierender aktueller Musik machte er die Frauen und Männer mit „Core Ball Athletics“, dem innovativen funktionellen Ganzkörpertraining vertraut. Die Übungen mit dem instabilen Powerball, bei denen eine Vielzahl von Muskelgruppen und –ketten beansprucht werden, erforderten von allen eine hohe Konzentration und ließen die die Teilnehmer schnell ins Schwitzen geraten.

Sabine Kullig, Betriebswirtin und Kantaera-Trainerin aus Berlin, verstand es vortrefflich die Turnerinnen und Turner in das neue Cardio-Workout „Kantaera“ einzuführen. Das Fitness-training, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet, ist ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislauf-System, für die Muskulatur sowie für die Koordination.

Bei diesem intensiven Trend-Day des Siegerland Turngaus haben die Teilnehmer wertvolle und neue Anregungen für ihr persönliches Training und ihre tägliche Arbeit in den Turnvereinen erhalten. Mit großer Begeisterung, einem dicken Lob an die beiden Referenten und einem herzlichen Dankeschön an die Frauen des TuS Hilchenbach, die die Veranstaltung bestens organisiert hatten, verabschiedeten sich die Frauen und Männer ins Wochenende.

