

Lehrgang des Turnbezirk Nord Tensegrity und Zirkeltraining

Tensegrity und Zirkeltraining haben zwar sehr gegenseitige Bewegungsabläufe, können aber auch beide schweißtreibend sein. Diese Erfahrung machten einige Turnerinnen und zwei Turner beim Workshop in Hilchenbach-Grund. Während Tensegrity anhand von Pilatesübungen die Bewegungslänge und -weite im Körper generiert, bringt ein Zirkeltraining den Kreislauf ordentlich in Schwung. Der Siegerland Turngau und der Bezirk Nord hatten eingeladen und mit den Referentinnen Maike Krämer und Jutta Schumacher zwei Trainerinnen gefunden, die die Übungen auch vortrefflich rüberbrachten. Mit der Erkenntnis, das machen wir mal wieder und gestärkt mit Kaffee und Kuchen traten die Teilnehmer den Heimweg an.



Bericht und Foto: Brigitte Rothenberg