



Frühjahrslehrgang der Wittgensteiner Turnerinnen mit sehr großem Zuspruch

Wenn die beiden Frauenbeauftragten des Turnbezirks Wittgenstein, Elke Feist und Heike Mehrländer, zum Frühjahrslehrgang einladen, dann ist die Resonanz riesengroß. Nach der schon sehr großen Teilnehmerzahl von 70 im vergangenen Jahr gingen bei den Verantwortlichen 83 Anmeldungen für die diesjährige Veranstaltung in der Dreifachturnhalle in Bad Laasphe ein. Angesichts dieser großen Anzahl entschied Elke Feist spontan gemeinsam mit Juliane Scheel, ausgebildete DTB-Kursleiterin Fasziotrainings, die Gruppen zu teilen und die beiden Workshops zweimal hintereinander anzubieten.

Gesagt, getan. Nach der Begrüßung und dem gemeinsamen Aufwärmen auf spielerische, aber ausdauernde Weise starteten die beiden Angebote parallel. Elke Feist übernahm die Leitung des Angebotes „Tanzen“ und Juliane Scheel widmete sich dem Fasziotrainings, das sie bereits zum zweiten Mal im Wittgensteiner Land präsentierte.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Welt der Faszien zeigte die Helberhäuserin, wie relativ einfach es ist, die Faszien effektiv zu trainieren. „Dazu bedarf es nicht unbedingt der Faszienrolle, Fasziotrainings beinhaltet wesentlich mehr. Da geht es um Wahrnehmung, lösende Techniken, Federn, Dehnen, katapultartige Bewegungen und funktionelle Übungen“, erläutert die Trainerin. So setzte die Trainerin Tennisbälle ein, mit deren Hilfe z. B. die Fußsohle bestens bearbeitet werden konnte und die zu schwungvollen Übungen einladen. Bei den durchgeführten Übungen spielte die Vielseitigkeit eine große Rolle, denn Variationen in den Ausführungen bringen immer wieder andere Faszien in Bewegung.

Nachdem sie sich bei flotter Musik aufgewärmt hatten, studierten die Turnerinnen mit Elke Feist auf die Musik „Santiano“ eine Choreografie ein, die sehr gut geeignet ist, in den Vereinen umgesetzt zu werden.

Begeistert von der faszinierenden Welt der Faszien und den mitreisenden Rhythmen beim Tanzen verabschiedete Elke Feist die Turnerinnen mit einem netten Ostergruß.