

---

## **Cardio-Workout und Faszientraining standen im Mittelpunkt des Lehrgangs**

Cardio-Workout mit dem Pilates-Circle und Faszientraining mit Brasils waren die beiden höchst-interessanten Themen, die auf dem Programm des vom Turnbezirk Nord angebotenen Lehrganges in der Turnhalle in Hilchenbach-Grund standen.

Meike Erlebach - Pilatespädagogin, Fitness- und Aerobictrainerin, Heilpraktikerin - führte mit den Teilnehmerinnen zunächst eine Ausdauerstunde durch, in der mit dem Pilates-Circle Kraftelemente eingearbeitet wurden. Zu motivierender Musik wurde das handliche Kleingerät in jede Himmelsrichtung und mit vielen Körperteilen bewegt.

Im zweiten Teil des Lehrganges lernten die Teilnehmerinnen kennen, wie wohltuend sich Faszientraining auf den Körper auswirkt. Meike Erlebach erläuterte zunächst: „Die Faszien und deren Training rückt zunehmend ins Rampenlicht aktueller medizinischer Forschung. Diese aktuellen Erkenntnisse revolutionieren den Sport, mit seinen bisher vorwiegend auf den Aufbau von einzelnen Muskeln begrenzten Trainingsansätzen. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept sorgt bei den begeisterten Anwendern für energetische und leistungsstarke Wohlspannung.“ Genau dieses Gefühl konnten die Frauen zum Ende der Trainingseinheit bestätigen.

Zum Abschluss des Lehrganges überraschte Brigitte Rothenberg, Fraueturnwartin des Bezirk Nord und Seniorenbeauftragte im Siegerland Turngau mit selbst gebackenem Pflaumenkuchen, den sich alle gut schmecken ließen.



Bericht und Fotos: Juliane Scheel  
Cardiotraining mit dem Pilates-Circle und Faszientraining mit Brasils