



Frühjahrslehrgang der Wittgensteiner Turnfrauen mit zwei Arbeitskreisen

32 Turnfrauen aus dem Altkreis Wittgenstein kamen Anfang April zu einem Frühjahrslehrgang zusammen. Ausrichter war der Turnbezirk Wittgenstein. Trotz schönstem Frühlingwetter traf man sich in der Dreifachturnhalle Bad Laasphe und folgte rege den Anleitungen der beiden Referenten Jutta Winterhof und Thomas Hirschhäuser.

Jutta Winterhoff, Indian Balance-Trainerin aus Bad Laasphe, führte die Frauen im Workshop „Indian Balance“ in das indianische Training für geistige und körperliche Fitness ein. Durch fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Gleichzeitig stehen Atemtechniken im Vordergrund.

Thomas Hirschhäuser, Trainer im Gesundheitssport des TV Laasphe, bot den Frauen das interessante Thema Funktionsgymnastik als Teil des Rückentrainings an.



Bei dieser jährlich von Elke Feist, Frauenbeauftragte im Turnbezirk Wittgenstein, bestens organisierten Veranstaltung steht nicht nur das Turnerische im Vordergrund, sondern auch das jährliche Wiedersehen. Daher wurden in der Pause rege Gespräche geführt, die der Gemeinschaft dienen.