



### **Ganzheitliches Rückentraining - beweglich und stabil**

20 Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuten sich über das Lehrgangsangebot des Westfälischen Turnerbundes im Siegerland

Mit großer Freude und Begeisterung trafen sich am ersten November-Samstag 18 weibliche und zwei männliche Übungsleiter zu dem Tageslehrgang des Westfälischen Turnerbundes in der Turnhalle des TuS AdH Weidenau. Sie hatten sich zu dem Lehrgang „Ganzheitliches Rückentraining - beweglich und stabil“ mit der Referentin Kirsten Prinz angemeldet. In dem Theorie-Praxis-Mix vermittelte die Fitness-Trainerin und lizenzierte DTB-Ausbilderin zum einen das notwendige Hintergrundwissen und zum anderen hatte sie verschiedene praktische Einheiten vorbereitet. Da das Thema „Rücken“ bei allen Übungsleitern in nahezu jeder Turnstunde von zentraler Bedeutung ist, folgten die Teilnehmer des Lehrgangs den Worten und praktischen Anwendungen der Referentin mit sehr großem Interesse.

Kirsten Prinz begann in der ersten praxisbezogenen Lehreinheit mit der Mobilisation der Wirbelsäule und empfahl den Übungsleitern, aus der Mobilisierung ein Ritual zu machen und jede Trainingseinheit damit zu eröffnen.

Die beiden folgenden Programmpunkte hatten es in sich, denn ausgestattet mit Theraband und Redondoball ließ die Referentin mit dem Funktionstraining alle spüren, dass Rücken und Bauch



ein starkes Team sind. Die gezielten Übungen mit den beiden Geräten führten die Teilnehmer im Stand, in der Seitlage, im Sitz, im Kniestand, in der Bauch- und Rückenlage durch.

Dass nicht immer alle gleichzeitig die gleiche Übung ausführen müssen, sondern dass auch an Stationen trainiert werden kann, davon überzeugte die Referentin nach der Mittagspause. Aufgeteilt in Paaren wurde in der Halle an elf Stationen trainiert. An jeder Station galt es, eine bestimmte Übung des Rückentrainings mit oder ohne Unterstützung von Kleingeräten in einer vorgegebenen Zeit durchzuführen. Bei der Durchführung einer solchen Form des Rückentrainings empfahl Kirsten Prinz den Durchlauf nicht nur einmal, sondern zwei- oder sogar dreimal auszuüben.



Die beiden letzten praktischen Lehreinheiten behandelten das Thema Mobilisieren, Dehnen und Entspannen. Auch für diese Inhalte hielt die Referentin eine große Auswahl an Möglichkeiten bereit.

Mit vielen Informationen und neuen Ideen für die eigenen Trainingsstunden im Verein endete für die Teilnehmer ein sehr aktiver Samstag. Und alle freuen sich auf weitere Lehrgangsangebote vor Ort.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel