



Aktiv am Wochenende

Turngau-Turnerinnen begeistert von Sport in Theorie und Praxis

„Endlich wieder ein Lehrgangsangebot für die Frauen“, so die frohe Aussage einer Teilnehmerin des Aktiv-Wochenendes für Frauen. Nach zweijähriger Unterbrechung trafen sich 41 Turnerinnen des Siegerland Turngaus zu dem beliebten Frühjahrs-Lehrgang. Auch wenn die Übernachtung im Jugendwaldheim Gillerberg ganz kurzfristig abgesagt und damit der Ablauf des Wochenendes spontan umorganisiert werden musste, konnten die Lehrgangsinhalte ohne Einschränkung wie geplant und angeboten werden.

Juliane Scheel, Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit im Siegerland Turngau und zertifizierte Übungsleiterin, die zu dem Wochenende eingeladen hatte, begrüßte die Teilnehmerinnen in der Turnhalle Allenbach und lud direkt zum Mitmachen der ersten beiden Lerneinheiten „Gymnastik für eine starke Mitte“ ein. In verschiedenen Übungen, in denen das Gleichgewicht auch eine große Rolle spielte, galt es im Stand, im Stütz, in Rücken- Bauch- und Seitlage die Muskeln zu aktivieren, die für Stabilität und die aufrechte Haltung von entscheidender Bedeutung sind.

Nach einer kurzen Pause übernahm Susanne Fuchs, zertifizierte Trainerin der Alcher TG, mit dem „Moderaten Intervall-Training“ den nächsten intensiven Programmpunkt. In kurzen knackigen Einheiten folgten immer wieder vier verschiedene Übungen, die es galt, mehrmals durchzuhalten. Mit Dehnübungen und einer wunderschönen Bewegungsreise ging das Training in der Turnhalle zu Ende.



Die Fortsetzung mit dem interessanten Thema „Stoffwechseleoptimierung – Wissen mach schlank“ fand abends im nahegelegenen Gasthof statt. Susanne Fuchs erläuterte den gespannt zuhörenden Frauen, was den Energiestoffwechsel fördert und was ihn ausbremst. Der von der Referentin bereits zu Beginn des Vortrages angekündigte Aha-Effekt blieb nicht aus. Denn wenn nur einige wenige grund-

legende Dinge und Abläufe beachtet werden, muss man sich weder total auspowern noch jede einzelne Kalorie auf die Goldwaage legen. Mit vielen sehr anschaulichen Bildern und Erläuterungen fesselte Susanne Fuchs ihre Zuhörerinnen. Da jede Frau den Ausführungen mit großem Interesse folgte, blieb es auch nicht aus, dass immer wieder Fragen gestellt wurden, deren Antworten alle ansprachen.



Am nächsten Vormittag trafen sich die Lehrgangsteilnehmerinnen zu drei Trainingseinheiten in der freien Natur wieder in Allenbach. Bei „Draußen aktiv“ mit Juliane Scheel setzte die Gruppe den positiven Effekt des Ausdauertrainings auf den Stoffwechsel in die Tat um. Unterbrochen von Intervallen, in denen der Puls ein wenig „höher gefahren“ wurde, bewegten sich die Frauen auf einem herrlichen Wald- und Wiesenweg von der Oberbach ins Dreisbachtal und zurück hinauf auf die Allenbacher Höhe. Wieder am Ziel angelangt ging das Lehrgangs-Wochenende mit verschiedenen Dehnreizen für die beanspruchte Muskulatur in bester Stimmung zu Ende.