



Wertvolle Anregungen im WTB-Lehrgang „Rücken-Fit“

Das Weiterbildungsangebot des Westfälischen Turnerbundes „Rückenfit im Turnverein“ in der Turnhalle des TuS AdH Weidenau wurde sehr gut angenommen. 21 Übungsleiter, alle aus Vereinen des Siegerland Turngaus, erlebten einen intensiven Sonntag, in dem es wertvolle Anregungen für das Training der Tiefenmuskulatur ging.

Die Referentin Silke Lenberg aus Menden informierte die 19 Frauen und beiden Männer zunächst in der Theorie über die Bedeutung und Aufgaben der Haltungs- und Stabilisationsmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Halswirbelsäulen-, Kiefer und Augenmuskulatur



ließen die Teilnehmer ihre tiefliegenden Muskeln ganz konkret wahrnehmen.

In den Praxiseinheiten zeigte die Referentin den Teilnehmern viele Übungen, die von der einfachen Ausführung immer genügend Spielraum für intensivere Varianten zuließen. Gekräftigt wurden in erster Linie nicht die großen deutlich sichtbaren Muskelgruppen der gesamten Rumpfmuskulatur, sondern die kleinen tiefliegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule, des Beckenbodens und des Bauches.

Ob auf festem Boden, einer instabilen Unterlage oder mit dem Redondoball trainiert wurde – die Teilnehmer lernten ein umfangreiches Angebot an Möglichkeiten kennen. Nach den muskelstärkenden Übungen ließen sich zum Lehrgangsabschluss alle den Programmpunkt „Loslassen“ mit Fasziendehnung und Entspannungstraining gefallen.

