

Lehrgang im Turnbezirk Nord fand großen Anklang

Brigitte Rothenberg, Frauenturnwartin im Turnbezirk Nord sowie Beauftragte für Seniorensport im Siegerland Turngau, lud am letzten Samstag im Oktober zu dem liebgewordenen Herbst-Lehrgang in die Turnhalle der TG Grund ein. Auf die stattliche Anzahl der sportbegeisterten Frauen warteten die beiden Angebote „Gymnastik mit dem Redondoball Plus“ und „Stabilität und Gleichgewicht für einen gesunden Rücken“. Als Referentinnen begeisterten Elke Stötzel aus Helberhausen und Karin Schach aus Allenbach. Beide hatten ein interessantes und intensives Programm für ihre Trainingseinheiten zusammengestellt.

Elke Stötzel ließ die Turnerinnen mit dem Redondoball Plus Übungen im Stehen und auf der Matte ausführen, so dass nach und nach alle Muskelgruppen aktiviert wurden. Der Ball diente den Teilnehmerinnen mal als dynamische Stützfläche, mal als instabile Unterlage. Die Trainerin setzte den Ball aber auch für Schwung- und Kräftigungsübungen ein.



Karin Schach forderte die Gruppe mit einer schweißtreibenden Stunde, in der sich alles um die Muskulatur im Rücken drehte. Neben den großen Muskelgruppen ging es in ihren gesundheitsorientierten Übungen insbesondere auch um die Stärkung der Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf. Denn auf diese Weise lässt sich die Motorik und Koordination im Alltag verbessern und das Gleichgewicht trainieren.

„Nachdem die Frauen mit Spaß und Elan geturnt haben, genossen sie den gemeinsamen Abschluss des Lehrganges bei Kaffee und Kuchen“, freute sich die Organisatorin des Bildungsangebotes.

Bericht: Brigitte Rothenberg
Foto: Karin Schach