

23 begeisterte Übungsleiterinnen tauchten ein in die Welt der Faszien

Die Referentin Nadja Koller, Sportwissenschaftlerin M.A. und Sporttherapeutin, kam bestens vorbereitet und mit vielen Materialien ausgestattet zu den wissbegierigen Übungsleiterinnen in die Turnhalle des TuS AdH Weidenau. Zwei Tage lang beschäftigen sich die Frauen in Theorie und Praxis mit den Faszien.

Faszien: Was ist das eigentlich? Faszien durchziehen als Teil des Bindegewebes wie ein dreidimensionales Netzwerk den gesamten Körper und haben signifikanten Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Das Fasziennetzwerk ist das größte Sinnesorgan des Körpers und wird auch als der 6. Sinn bezeichnet. Kann man das trainieren und warum sollte man das? Ja, man kann und ja, man sollte es. Ein gut trainiertes und integriertes Fasziennetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig.



Nadja Koller bot den Teilnehmerinnen unter der Überschrift „Faszien in Bewegung“ in vielen aktiven Einheiten eine Vielfalt an Ausführungen und Übungen. So gab es interessante Beispiele zu den Prinzipien „Schwingen und Federn“, „Faszienstretching“, „Wahrnehmung“ und „Kraft und Koordination“. Mal wurden die Übungen mit

einem Partner ausgeführt, mal kamen die vielen Hilfsmittel, wie die Faszienrollen, zum Einsatz.

Begeistert und mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen verabschiedeten sich die Frauen von Nadja Koller. Einen ganz besonderen Dank sagten sie Margarete Otterbach, Referentin für Gesundheit und Fitness im Siegerland Turngau, die alles bestens organisiert hatte und die Teilnehmerinnen mit Kaffee, Obst und selbst gebackenem Kuchen versorgte.