

# Die Winterpause ruft

**HEIDE** Lehrgänge des Kreisturnverbandes ein Renner

**P**ilates meets Faszien. Unter diesem Motto startete die zweite von fünf Fortbildungen des Kreisturnverbandes Dithmarschen in Kooperation mit dem Landesverband. „Physiotherapeutin Jessica Robinson hatte bei der Anleitung klassi-

scher Pilatesübungen gleichzeitig die Fasziendehnung ganzer Muskelketten im Blick“, berichtete Martina von Buch, die im Kreisverband die Fortbildungen koordiniert. „Durch den exakten Aufbau ihrer Übungen und ihrem gut übermittelten Wissen über die Funktion und Struktur des menschlichen Faszien-systems konnte sie allen Teilnehmerinnen viele Ideen für ein ausgewogenes Training mitgeben.“

Nun geht es in die Winterpause, ehe es am 21. Januar weitergeht. Dann heißt es in der Gymnastikhalle des MTV Heide: „Bewegung zur Musik – Tanzen für Körper und Seele“. Es folgt am 11. Februar ein Lehrgang zum Thema „Yoga und Atem“, ehe die Reihe am 3. März mit „Aktiv und fit mit Gesundheitssport“ endet. Informationen gibt es unter Telefon 04834/936659.



Training für Trainer: Der Kreisturnverband weiß, dass Übungsleiter eine fundierte Ausbildung benötigen – und tut etwas dafür.

Foto: von Buch