

# Kreisturnverband beendet

## Fortbildungsreihe

Dithmarschen (rd) Verschiedene Themen des Gesundheitsports standen im Mittelpunkt des Workshops, mit dem die Fortbildungsreihe 18/19 des Kreisturnverbandes Dithmarschen endete.

„Unserer Referentin, der Physiotherapeutin Nicole Stahmer aus Kiel, konnte die Übungen nicht nur praktisch gekonnt anleiten, sondern gleichzeitig viele Erklärungen zum Bewegungsablauf und zur Anatomie geben“, berichtete Frauenwartin Martina von Buch. Der Schwerpunkt der Übungen lag dabei auf dem oberen Bereich: Kopf, Hals, Schulter und Nacken. „Neben Gedächtnistraining und Variationen in der Sitz- und Stuhlgymnastik zeigte sie auch eine Reihe von Möglichkeiten auf, ein effektives Zirkeltraining aufzubauen, welches leistungsorientiert und leistungssteigernd und ebenso im Bereich 60 und älter angewandt werden kann.“ Den Abschluss bildete eine Einführung in die japanische Massageart Shiatsu. „Durch diese ganzheitliche Methode, ähnlich der Akupressur, wird der Energiefluss harmonisiert und Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen können gelindert werden“, fuhr Martina von Buch fort. „Unsere Referentin konnte auch mit dieser Vielzahl an Informationen eine sehr ausgeglichene Atmosphäre schaffen und verdeutlichen, wie wichtig die Bewegung und der Sport sind, in jedem Alter und in jeder Lebenslage.“

Derzeit arbeitet von Buch an der Fortbildungsreihe 19/20, die im Herbst beginnen soll.



*Training für Trainer: Der Kreisturnverband Dithmarschen bildet regelmäßig seine Ausbilder fort. Foto: von Buch*