

# Premiere gelungen

**HEIDE** Kreisturnverband hat seine Fortbildungsreihe 21/22 gestartet

Nach und nach sind wieder mehr Sporteinheiten und Sportfortbildungen möglich – und so startete der Kreisturnverband Dithmarschen mit seiner Fortbildungsreihe 2021/2022.

„Es ging mit dem Thema Pilates los und wir freuen uns, wieder für unsere Übungsleiter, Trainer, Lehrer und alle Interessierten ein vielfältiges Angebot an Präsenz-Fortbildungen bieten zu können“, sagte Organisatorin Martina von Buch, sehr angetan von der neuen Gymnastikhalle des MTV Heide.

Der Kursus stand ihrer Begeisterung nicht nach. „Unsere erste Referentin, Jessica Robinson, zeigte erneut sehr eindrucksvoll die wich-



Ausprobiert: Die neue Gymnastikhalle des MTV Heide bietet vielen Sportlerinnen und Sportlern weitere Möglichkeiten.

Foto: von Buch

tigsten Elemente aus dem Pilates-Training. Es ging vor allem um die tief liegenden Muskelgruppen, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung wichtig sind. Das Pi-

lates-Training umfasst viele Kraftübungen, die konzentriert, langsam und fließend ausgeführt werden. Auch Dehnung und bewusstes Atmen gehören dazu. Auch kann Pilates in der Rehabilitation eingesetzt werden.“

Am 14. November gehe es schon weiter, sagte von Buch. „Zum Thema Gesundheitssport wird unsere Referentin Nicole Stahmer aus Kiel ihre Schwerpunkte auf die Themen Taottraining, Training und Psyche, Muskeln und Meridiane legen. Zu diesem Workshop besteht bereits eine Warteliste. Weitere Infos gibt es auf unserer Homepage [ktv-dithmarschen.de](http://ktv-dithmarschen.de) und unter Telefon 04834/936659.“