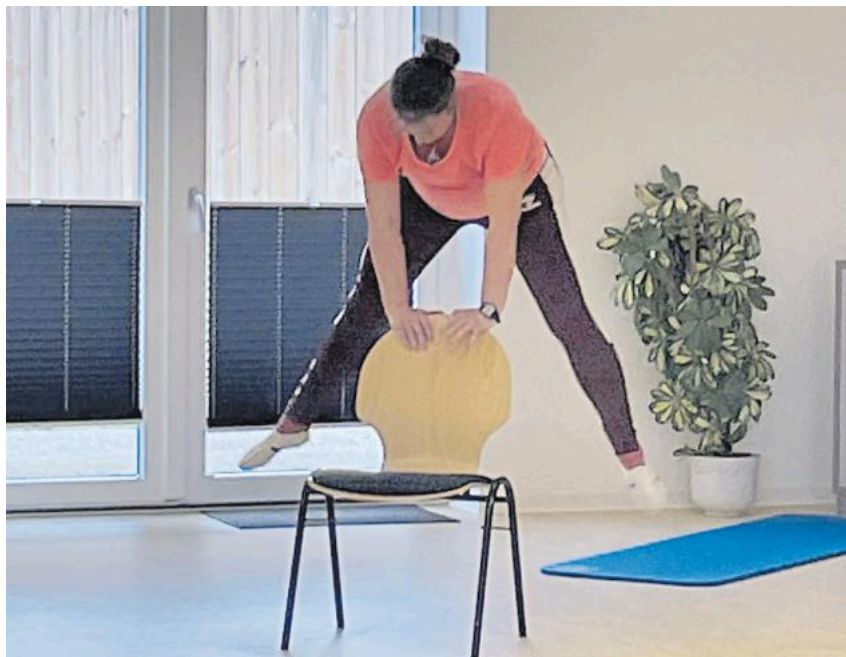


Turner sind auf dem richtigen Weg

HEIDE Fortbildungsreihe des Kreisverbandes wird sehr gut angenommen

Sehr zufrieden kann der Kreisturnverband sein mit der Resonanz auf seine Fortbildungsreihe für Trainer und Übungsleiter. „Von Kopf bis Fuß gut ausgerüstet mit vielen neuen Ideen, informativen Details und jeder Menge Bewegung und Spaß gehen wir in eine kurze Weihnachtspause, bevor es im Januar weitergeht“, teilte Organisatorin Martina von Buch unserer Zeitung mit.

Gut besucht waren die Schulungen von Jessica Robinson, die gekonnt in Theorie und sportlichen Einheiten ihr Fachwissen zum Thema Faszien teilte. „Da diese Bindegewebsstrukturen immer mehr in den sportlichen Fokus rücken, passte die Fortbildung Faszien-Fit sehr gut in unser Programm.“ Das gilt natürlich nicht minder für „Von der Sitzgymnastik zum Stuhlworkout“ am vergangenen Sonntag. „Physiotherapeutin Nicole Stahmer zeigte den Teilnehmern Einheiten aus Tanzen, Fitnessübungen, Tabata-Training und Dehnungen rund um den Stuhl“, berichtete von Buch. „Sie vermittelte uns eindrucksvoll und mitreißend, was alles möglich



Ein Stuhl ist auch zum Springen da: Nicole Stahmer zeigte den Lehrgangsteilnehmern, was mit dem Sitzgerät alles möglich ist.

Foto: von Buch

ist mit nur einem Stuhl als Trainingsgerät. Beide Referentinnen gingen gezielt auf ein Training für alle Altersstufen ein“, fuhr von Buch fort.

Im neuen Jahr folgen noch drei Fortbildungen des Kreisturnverban-

des: Erste-Hilfe für Übungsleiter, Bewegung zur Musik-Tanzen für Körper und Seele sowie Rücken-Balance. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 04834/936659. Dort sind dann auch Anmeldungen möglich.