

„Schwitzen darf auch Spaß machen“

HEIDE Mit einem Workshop von Svenja Gleitsmann endete die fünfteilige Fortbildungsreihe 2022/2023 des Kreisturnverbandes für Trainer und Übungsleiter.

Und dabei beschränkte sich die Referentin nicht nur auf die blanke Theorie, wie die bereits an der Fortbildungsreihe 2023/2024 sitzende Martina von Buch berichtete. „Um den Rücken in Balance zu halten, startete sie mit Mobilisationsübungen. Über den Bereich Rehabilitation ging es über in die Kraftausdauer. Dass ein gesunder Rücken auch ein entsprechendes Bauchmuskeltraining braucht, vermittelte sie motivierend und humorvoll. Schwitzen darf auch Spaß machen und die Bewegung in der Gemeinschaft ist und bleibt ein perfekter Antrieb, Sport zu treiben.“

