

Es war bestimmt ein sehr ungewöhnliches Bild, das sich da den anderen Frühaufstehern am Strand bot. Einige waren sogar so mutig, im Anschluss an diese morgendliche Einheit, zum Schwimmen ins Meer zu gehen!

Da es die letzte Woche war, in der das Hotel geöffnet hatte, war auch die Anzahl der Hotel- und Strandgäste sehr überschaubar und wir konnten uns am Strand ganz entspannt unseren Übungen widmen, die viele der Gruppe, morgens oder abends, zum entspannenden Geräusch der Wellen übten.

Am Samstag dann, am Ende der Ausbildungswoche zogen wir Bilanz, was und wie viel Neues uns die vergangenen sechs Tage beschäftigt und begleitet hat, und alle waren erstaunt und überrascht über die vielfältigen Ideen und beeindruckenden Erkenntnisse. Wir werden sicherlich alle ganz viel Erlerntes in unseren Alltag und in unsere Übungsstunden einbauen, spannend bleibt, wer in die nächsten Module einsteigt, an deren oberen Ende dann der lizenzierte „BTV- Balance-Trainer“ steht!

Katrin Stefan- Gsaenger

Aktionstage „Turnen, Fitness und Gesundheit“ mit Lizenzverlängerung

Am 21./22. November 2009 fand unter dem Motto „Turnen, Fitness und Gesundheit“ in der Stadthalle Hilpoltstein eine Übungsleiter-Fortbildung mit Lizenzverlängerungsmöglichkeit statt. Über 90 Übungsleiter hatten sich dazu angemeldet. Die angebotenen Arbeitskreise reichten von Eltern-/ Kind Turnen über Gerätturnen, Aerobic und Tanz, Parkour und Seniorensport. Dafür waren sehr professionelle und sachkundige Referenten im Einsatz. Vier Arbeitskreise wurden im Bereich Tanz und Aerobic angeboten: Am Morgen begann Mareike Bindner mit Tanz-Exercises und Teenie Dance. Danach übte Eva Lewey mit ihren Teilnehmerinnen eine Kombination im Jazz Tanz ein und präsentierte auch einen Workshop mit dem Thema „Step und Langhanteln“. Als zugkräftiger Trend erwies sich auch Yoga mit Tülay Zottmann. Für die etwas ältere Zielgruppe zeigte Ulla Dietzel, wie man auch in der

Turnhalle mit den Teilnehmern die richtige Ausführung von Alltagsbewegungen üben kann und ihnen so bewusst wird, wo oft die „Crux“ liegt. Der Klassiker „Eltern-/ Kind-Turnen“ mit Manuela Baumann durfte genauso wenig fehlen wie „Grundlagen schaffen für´s Gerätturnen“ mit Tanja Müller-Nagelschmid und Katharina Kaiser. Daneben referierte Katrin Stefan-Gsänger über das Thema „Psychomotorik im Kinderturnen“ und stellte viele Spiele vor, die den Kindern auch geistige Anreize bieten sollen. „Eine Turnstunde für besondere Anlässe“ brachte neue Ideen für die Gestaltung von Kinderturnstunden. Danach gab es in dieser Halle zwei Arbeitskreise mit Parkour – eine Trendsportart, die mit ihren akrobatischen Sprüngen und Übergängen natürlich die jungen Turner herausfordert und reizt. In einer anderen Halle war der Gesundheitssport zuhause: „Gymstick und High/Low“, „XCO-Walking

und Aroha“ mit Gerhard Ellinger, „Muscles in motion mit Staby“ und „Effektiv trainieren mit Reibungswiderstand“ mit Susanne Ziegler. Zum Abschluss durften die Teilnehmer in einer Entspannungsstunde mit Ulla Dietzel die verdienten 90 Minuten Ausklang genießen. Am Sonntag, der speziell der Lizenzverlängerung diente, referierte Dr. Marlene Groitl über das Thema „Essen und Trimmen“ – beides muss stimmen“. Sie machte mit den Teilnehmern Übungen, bei denen nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn trainiert wird und zeigte in einer weiteren Einheit Übungen zum Balancetraining. Insgesamt gesehen waren die Aktionstage ein voller Erfolg für die Teilnehmer – die Referenten wurden sehr gelobt.

Elke Stöhr



*Bild oben:
 Katharina Ulrich zeigt die optimale Ausführung
 des Felgaufschwungs*

Bild unten: Susanne Ziegler aus Augsburg „arbeitet“ mit ihren Teilnehmer richtig effektiv unter Einsatz von Gliding Discs

