

## **BTV- Special Arthro Fit am 24.04.2010 in Hilpoltstein**

**S**chon in den ersten Minuten des Lehrgangs war den fast 30 TeilnehmerInnen des Lehrgangs klar, dass dieser Samstag vollgepackt werden würde, mit viel Informationen zum Thema Gelenke und Arthrose, mit vielen guten Ideen und mit Spaß. Die Referentin, die Ärztin Petra Walter, legte nämlich sofort los und forderte die ganze Aufmerksamkeit - beim 1. Theorieblock über das Kniegelenk.

Sie zeigte uns eine bunte Vielfalt von Konditions- und Koordinationsspielen, Übungsvariationen mit Theraband und Redondoball und zwei verschiedene Möglichkeiten, Zirkeltrainingseinheiten sinnvoll in Übungsstunden einzubauen. Mit vielen unterschiedlichen Materialien verwandelte sich die Turnhalle in eine bunte Bewegungslandschaft! Die Teilnehmer hatten genügend Zeit, die verschiedensten Stationen selbst auszuprobieren, und das Erlernte am eigenen Körper zu erfahren.

Die Einheit am Nachmittag, in der es um Ernährung in Bezug auf Arthrose und Bewegung ging, war für viele Teilnehmer sehr



interessant, weil Petra sehr kompetent auch auf Fragen einging.

Allen Teilnehmern zufolge entsprach der Lehrgang den Erwartungen und sie gingen mit viel neuem Wissen nach Hause.

*Katrin Stefan-Gsaenger  
Referentin für Gesundheitssport*

