

# Wellness-Trainer-Ausbildung auf Mallorca



Schon lange fieberten die 20 Teilnehmerinnen diesem Datum, dem 25.10. – 1.11.09 entgegen. Aus vielen verschiedenen bayerischen Orten (fünf Damen aus dem Turngau Mittelfranken-Süd) und mit den verschiedensten Fluggesellschaften trafen dann im Laufes des Sonntages die Kursteilnehmerinnen im Hotel „Eden Playa“ in Alcudia ein. Die ersten Eindrücke vom Hotel, vom Strand, vom Meer und vom herrlichen, spätsommerlichen Wetter, das uns eine Woche lang begleiten sollte, waren sehr vielversprechend.

Am selben Abend noch hatten wir die Gelegenheit, uns von der Gruppe und dem Referenten, Peter Flühr, einen ersten Eindruck zu verschaffen.

Das Hotel hatte uns einen Raum zur Verfügung gestellt, den wir dann täglich für unsere Übungen nutzen würden, er erlaubte uns den Blick auf noch blühende Bougainvilleen und Hibiscusstauden und doch war die Aussicht, einige unserer Unterrichtseinheiten auch am Strand zu gestalten, sehr verlockend.

Peter gestaltete die Unterrichtseinheiten, die gefüllt waren mit den vielfältigsten Entspannungsformen (z.B. Körperreise, Schwungübungen Huang, Fünf Elemente aus dem Qigong, Kompass), mit Rhythmusvariationen (Salsa) sehr abwechslungsreich. Auch viele interessante theoretische Modelle (z.B. das Oszillationsmodell, 5-Phasen-Gesundheitsmodell) stellte er uns vor und brachte sie uns mit seiner wissenden und witzigen Art nahe, so dass keine Frage unbeantwortet blieb.

So kamen zu den 5 Unterrichtseinheiten meist „Überstunden“ dazu, die aber keiner Teilnehmerin zur lästigen Pflicht wurden! Es blieb ja noch der gesamte Nachmittag, der von uns Teilnehmerinnen recht unterschiedlich gestaltet wurde. Manche hatten ein Leihauto zur Verfügung und konnten die wunderbare Landschaft, herrliche Buchten und malerische Städtchen besuchen. Andere genossen das Meer, den langen Sandstrand oder die Liegen am Pool um auszuruhen, andere suchten

wiederum die sportliche Betätigung beim Volleyball oder Aerobic!

Höhepunkte der Woche waren jedoch die Angebote, die uns Peter an jedem zweiten Tag machte: Früh um 7 Uhr lud er uns ein, mit ihm zusammen die „Zwölf-Meridian-Dehnübungen zu machen!



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 Gerättturnen, 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 Gerättturnen“ 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