

# „Langsam ist viel effektiver“



HERSBRUCK – „Langsam ausgeführt sind die Übungen am effektivsten“, sagte Anjuli Frank (vorne) ihren „Schützlingen“. Die Schützlinge waren in dem Fall rund 30 Trainer, die dem Ruf von BLSV-Kreisfrauenreferentin Ingrid Dümmler zu einer Fortbildung in die TV-Turnhalle gefolgt waren, um ihre Lizenz zu verlängern. Die Übungsleiter kamen aus verschiedenen Bereichen des Breiten- und Fitnesports, wie zum Beispiel Koronargruppenleiterin Traudl Held, VHS-

Dozentin Angelika Ehrke (Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Body-Balance, Reha für Ältere) und Bernd Mairer-Scharf (Ski-Gymnastik). Fitness-Coach Anjuli Frank führte etliche Kräftigungs- und Dehnungsmöglichkeiten für verschiedene Muskeln vor, veranstaltete einen Body-Workout zum Mitmachen und zeigte, wie Aufwärmen mit Intervallen geht. Bei den Übungen reichten oft wenige Variationen, um Abwechslung ins Training zu bringen oder andere Körperpar-

tien zu beanspruchen. Mehr beiläufig ließ die Referentin aus Würzburg auch theoretische Grundlagen zum Muskelaufbau oder Entstehen von Muskelkater einfließen. Am Nachmittag zeigte Anjuli Frank Tänze zu flotten Rhythmen. Sie wies auch darauf hin, wie solch ein Programm zusammengestellt wird. Zum Abschluss gab es „Stabis“ für den Rumpf. Ingrid Dümmler und die Trainer waren zum Abschluss geschafft, aber um etliche neue Erfahrungen reicher. Foto: J. Ruppert