

Beckenboden gibt dem Körper Stabilität

HERSBRUCK – Unter Einhaltung der gültigen Hygienevorschriften war der mit 20 Frauen und Männern ausgebuchte Lehrgang des TV Hersbruck wieder ein voller Erfolg. Er diente gleichzeitig zur Verlängerung der Übungsleiterlizenzen, die alle vier Jahre erfolgen muss. Geleitet wurde die Weiterbildung von der Kreisfrauenvertreterin Ingrid Dümmler vom TV. Referentin Claudia Tupy aus Bayreuth wollte mit ihrem Programm allen Teilnehmenden die Grundlagen des Faszien- und Beckenbodentrainings nahe bringen. Gestartet wurde mit einer kurzen theoretischen Einführung in die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Faszientrainings, gefolgt von praktischen



Übungen, um das eben Gehörte zu vertiefen. Weiter ging es mit der Theorie zum Beckenboden, denn ein gut funktionierender Beckenboden ist

die Basis für einen stabilen Körper im Alltag und im Sport, so die Referentin. Auch hier folgten ganz spezielle Übungen, um das Gehörte umzuset-

zen. Nach der Mittagspause folgte eine vielfältige Auswahl an verschiedensten funktionellen Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen aus dem Faszien- und Beckenbodentraining. Dazu kamen verschiedene Kleingeräte wie die Faszienrolle, der Re-dondoball oder die Brasis zum Einsatz. Der Exkurs „Faszientraining mit der Rolle“ zum Ende des Lehrgangs kam besonders gut an. Da war es nicht verwunderlich, dass die Teilnehmenden

Claudia Tupy's Ausführungen mit Applaus quittierten. Zum Abschluss überreichte ihr Ingrid Dümmler ein kleines Präsent. Foto: G. Dümmler