

Bestens trainiert von Kopf bis Fuß

BLSV-FORTBILDUNG 25 Teilnehmende wollten ihre Übungsleiterlizenz verlängern lassen.

HERSBRUCK - „Rundum fit von Kopf bis Fuß“: Unter diesem Motto stand der diesjährige Fortbildungslehrgang des BLSV Sportkreises Nürnberger Land in der TV-Turnhalle.

Ziel des mit 25 Teilnehmenden gut besuchten Lehrgangs war die Verlängerung der Übungsleiterlizenzen. Ein wichtiger Grund dieser Fortbildungen ist auch, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen neue Impulse für ihre eigene Vereinstätigkeit bekommen.

Ausgeklügeltes Programm

Geleitet wurde die Fortbildung von der Ingrid Dümmler, der Frauenbeauftragten des Kreises, vom TV Hersbruck. Sie hatte wieder Andrea Eismann als Referentin gewinnen können, die ein ausgeklügeltes Programm zusammenstellte.

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Referentin, ging es sofort los mit Übungen zur Koordination und Kooperation mit Seilen. Darauf folgte Step Aerobic zur Schulung der Ausdauer.

Nach der Mittagspause ging es mit dem Zirkeltraining zur Ganzkörper-

kräftigung weiter. Zum Abschluss folgte ein spezielles Beweglichkeitstraining zur psychischen und physischen Entspannung.

Die Teilnehmenden bedankten sich mit sportlichem Applaus für das

vielfältige Programm. Beim anschließenden Gruppenfoto in der Sonne vor der TV-Halle nutzte Ingrid Dümmler die Gelegenheit, sich bei der Referentin mit einem kleinen Geschenk zu bedanken. **vnp**



25 Frauen und Männer waren bei der BLSV-Fortbildung zur Verlängerung der Übungsleiterlizenzen beim TV Hersbruck dabei.