

Topfit und stabil in den Winter

HERSBRUCK – „Fit und stabil in die Wintersaison“: Unter diesem Motto fand in der frisch renovierten Turnhalle des TV Hersbruck – noch vor der offiziellen „Einweihung“ – eine Fortbildungsveranstaltung des BLSV-Sportkreises Nürnberger Land statt. Ziel des mit 30 Teilnehmern einmal mehr ausgedachten Lehrgangs war auch die Verlängerung der Li-



zenzen von Übungsleitern. Die Leitung lag in den Händen von Ingrid Dümmler vom TV. Referentin Andrea Eismann ist neben ihrem Engagement in der Sportausbildung auch stellvertretende Vorsitzende der Bayerischen Sportjugend im Bezirk Mittelfranken. Sie vermittelte den

Übungsleiter/innen verschiedene Trainingsformen wie koordinative Übungen mit der Konditionsleiter und Kleingeräten (Seil, Ball, Reifen) oder Konditionstraining zur Musik. Auch Circuit-Training für das Gleichgewicht sowie Beweglichkeitstraining waren Bestandteil der Schulung. BLSV-

Kreisvorsitzender Gustav Ruthemeyer dankte der Veranstaltungsleiterin, der Referentin und nicht zuletzt den Teilnehmern für ihr sportliches Engagement. Zum Abschluss überreichte Ingrid Dümmler Referentin Andrea Eismann als Dankeschön ein kleines Präsent. F.: privat