

Übungen sprechen jede Muskelgruppe an

HERSBRUCK – Unter dem Motto „Motorischer Mix“ hat noch vor dem Teil-Lockdown in der Turnhalle des TV 1861 Hersbruck wieder eine Übungsleiter-Fortbildung des BLSV-Kreisverbandes Nürnberger Land stattgefunden. Unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften und Abstandsregeln war der mit 20 Frauen und Männern ausgebuchte Lehrgang einmal mehr ein voller Erfolg. Geleitet wurde er dieses Mal von Nicole Hauser (kniend, 4. v. rechts) in Vertretung der Kreisfrauenvertreterin

Ingrid Dümmler, die wegen Krankheit passen musste. Das Programm der Referentin Sonja Pausch befasste sich mit Ausdauertraining, Krafttraining, Koordination und Beweglichkeit in Praxis und Theorie. Gestartet wurde mit tollen „Hallo wach“ Übungen, wo-

bei viele Muskeln des gesamten Körpers angesprochen wurden. Auf Ausdauer und Kraft legte Pausch (kniend, 2. v. rechts) dabei besonderen Wert. Bei speziellen Koordinationsübungen ging es dann um die Feinabstimmung des muskulären Zusam-

menspiels als wirkungsvollste Methode für eine hohe Leistungsfähigkeit. Den Abschluss bildeten ganz gezielte Dehnübungen und deren Vor- und Nachteile. Anhand von praktischen Beispielen wurden dabei die entspannenden Wirkungen für ein effektives

Beweglichkeitstraining aufgezeigt. Alle Teilnehmer waren von der Unterweisung durch Sonja Pausch begeistert und quittierten das mit sportlichem Applaus. Als Dankeschön überreichte ihr Nicole Hauser ein kleines Präsent. Foto: privat

