

Von Luftballon bis Trommel

FORTBILDUNG Übungsleiter lernten zu „Fitnessstraining der besonderen Art“.

HERSBRUCK - 20 Übungsleitende wollten sich das Wissen von Trainerin Monika Engelhardt, die auch BLSV-Vorsitzende des Sportbezirks Oberfranken ist, nicht entgehen. Daher kamen sie zum Fortbildungslehrgang des BLSV-Sportkreises Nürnberger Land in die Halle des Turnvereins Hersbruck.

Bestandteile der Fortbildung waren „Drums Alive“: Hier trommelt die Gruppe im Rhythmus zu Beats, es ist ein Fitnessprogramm für alle Altersklassen und stärkt das Herzkreislaufsystem. Beim „Move mit flotter Schrittkombi“ tanzen die Füße zu fetziger Musik, es trainiert die Ausdauer und verbessert die Durchblutung. Den Abschluss bildete „Ballooning“, ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Luftballon, man spricht mit Impulsen die Faszien an.

Alle Teilnehmenden konnten mit dem Lehrgang ihre Lizenzen verlän-



20 Übungsleiter bildeten sich an neuen Fitnessgeräten fort.

gern. Sie waren von den vorgestellten neuen Ideen begeistert und gingen motiviert und zufrieden nach Hause,

das Gelernte in ihren Vereinen auch kurzfristig in die Tat umzusetzen.