

Für verbessertes Körpergefühl

FORTBILDUNG „All about Fitness“ hieß es beim BLSV-Sportkreis.

LANDKREIS NÜRNBERGER LAND – Zum Weiterbildungslehrgang „All about Fitness“ des BLSV-Sportkreises Nürnberger Land in der Halle des Turnvereins 1861 Hersbruck begrüßte die Kreisfrauenreferentin Sandra Jähnigen 25 Übungsleiter und -leiterinnen. Die Referentin hob die gute Zusammenarbeit mit dem TV 1861 Hersbruck hervor und bedankte sich beim

Vorsitzenden Stefan Hauser. Der gut besuchte Lehrgang wurde von Gerd Ellinger, Fitnesstrainer aus Roth, geleitet.

Es standen zahlreiche Übungen mit Noppenkissen und Flex Tube auf dem Programm. Weitere Kursinhalte bestanden aus Core Circuit, Training mit Water-Stick und Xco Hanteln. Das gemeinsame Ziel all dieser Trai-

ningseinheiten ist die Körperstabilisation. Es wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Haltung und das Körpergefühl verbessern sich, erklärt die Pressemeldung des BLSV-Sportkreises Nürnberger Land. Die vielen und spannenden Informationen von Gerd Ellinger nahmen die Teilnehmenden mit Begeisterung auf und gingen motiviert nach Hause.



Fitnesstrainer Gerd Ellinger (rechts knieend) und Frauenreferentin Sandra Jähnigen (stehend in der ersten Reihe) mit den Trainern aus dem Landkreis.

Foto: BLSV Nbg. Land