Turnerinnen des Bezirks Wittgenstein machten sich fit

Elke Feist und Heike Mehrländer (Frauenbeauftragte des Turnbezirks Wittgenstein) hatten - diesmal im Herbst - zum traditionellen Lehrgang für Frauen nach Bad Laasphe eingeladen. 37 Frauen aus elf Wittgensteiner Turnvereinen nahmen das Angebot gerne wahr und freuten sich auf einen kurzweiligen Nachmittag, denn auf dem Programm standen „Indian Balance“ und „Training mit Brasils“.

Jutta Winterhoff, Indian Balance-Trainerin aus Bad Laasphe, führte die Frauen im Workshop „Indian Balance“ in das indianische Training für geistige und körperliche Fitness ein. Durch fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Gleichzeitig stehen Atemtechniken im Vordergrund.

Juliane Scheel, Übungsleiterin im Gesundheitssport, machte die Turnerinnen mit den „Brasils“, den handlichen Noppenhanteln vertraut, die insbesondere die Tiefenmuskulatur trainieren.

Die ausgeführten Kräftigungsübungen werden durch kleine Minibewegungen mit den Brasils intensiviert, so dass die Tiefenmuskulatur durch die Schüttelbewegungen zusätzliche kräftigende Impulse erhält.

Nach den beiden intensiven Einheiten freuten sich die Teilnehmerinnen auf frisches Obst und Wasser, mit denen Elke Feist alle für Ihr Mitmachen belohnte.

Bericht: Elke Feist
Fotos: Elke Feist, Juliane Scheel