Juliane Scheel
Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit
Siegerland Turngau
Tel. 02733 7768
E-Mail: pr@siegerland-turngau.de

STG SIEGERLAND TURNGAU

Ganzheitliches Rückentraining kennengelernt
20 Übungsleiter überzeugten sich von der aktuellen Trainingsphilosophie

Isoliertes Muskeltraining war gestern - heute wird nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ganzheitlich trainiert. In dem Lehrgang des Westfälischen Turnerbundes (WTB), der auf Initiative von Margarete Otterbach, Referentin Gesundheit und Fitness im Siegerland Turngau, in Siegen-Weidenau angeboten wurde, überzeugten sich die 18 weiblichen und zwei männlichen Übungsleiter von der aktuellen Trainingsphilosophie.

Kirsten Prinz, Referentin des WTB hatte für die Gruppe ein kurzweiliges Programm zusammengestellt. In dem Theorie-Praxis-Mix vermittelte sie zum einen das notwendige Hintergrundwissen und zum anderen hatte sie verschiedene praktische Einheiten vorbereitet. So empfahl die Sportwissenschaftlerin den Teilnehmern die Mobilisation der Wirbelsäule als eine Art Bewegungsritual zu Beginn jeder Trainingseinheit. Bei dem anschließenden intensiven 90-minütigen Funktionstraining mit Theraband und Redondoball erlebten die Teilnehmer, dass Bauch und Rücken ein starkes Team darstellen. Die nächsten beiden Lehreinheiten vergingen bei dem sehr abwechslungsreich gestalteten Training an Stationen, dass die Frauen und Männer immer zu zweit ausführten, wie im Fluge. Zum Abschluss des Tageslehrganges hieß es Mobilisieren, Dehnen und Entspannen.

Mit vielen Informationen und neuen Ideen für die eigenen Trainingsstunden im Verein endete für die Teilnehmer ein sehr aktiver Sonntag.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel