Tagesfortbildung wurde sehr gut angenommen

„Von der Schildkröte zum Schwan“ – dieser interessante Titel fand sich kürzlich im Veranstaltungskalender des Siegerland Turngaus. Hinter diesem Angebot steckte ein Fortbildungsangebot des Westfälischen Turnerbundes, das in der Turnhalle des TuS AdH Weidenau durchgeführt wurde.

Renate Kullmann-Bragulla, Physiotherapeutin und versierte Referentin, begrüßte die zwei männlichen und die große Schar der weiblichen Teilnehmer und führte sie gekonnt und mit vielen Beispielen erklärend in das Thema der Tagesveranstaltung. Schulter- und Nackenprobleme sind in unserer sitzenden Gesellschaft häufig lästige Begleiter im Alltag. Die Aufrichtung der Halswirbelsäule und die Lösung der Schultern zu erarbeiten, waren darum die Hauptziele des Bildungsangebotes. Es mag zwar ein bequemes Gefühl geben und weniger Kraft kosten, wie eine Schildkröte mit hochgezogenen Schultern und eingesunkenem Kopf durch den Tag zu kommen, doch für die aufrechte Körperhaltung ist es von entscheidender Bedeutung „stolz“ wie ein Schwan durchs Leben zu gehen.

Die Referentin ließ die Teilnehmer mit den unterschiedlichen Übungen zur Körperwahrnehmung spüren, wie Mobilisationen und Muskeldehnungen gezielt wirken und der Weg zum Schwan eingeschlagen werden kann.

Aus der durchgeführten Modellstunde konnten die Teilnehmer viele wichtige Erkenntnisse mit in den Alltag und auch in ihre Trainingsgruppen nehmen. Ob es darum ging, Fähigkeiten zu optimieren, Ausgleichsbewegungen zu integrieren, die tiefen Bauchmuskeln zu aktivieren, Stabilität zu erzeugen – alles mit dem Ziel den Körper aufzurichten und Schulter- und Nackenproblemen entgegenzuwirken.

Mit präzisen Anleitungen ließ die Lehrgangsleiterin ihre Gruppe auch mit Kleingeräten wie dem Redondoball, dem Loop oder auf dem BalancePad arbeiten. Bei den anschließenden Partnerübungen durften sich die Paare selbst anleiten und korrigieren.

Mit einer Entspannungsrunde, angelehnt an die progressive Muskelentspannung, endete eine tolle Tagesveranstaltung, aus der alle viele wertvolle Hinweise und Anregungen mit nach Hause und in ihren Verein nahmen.

Die Gruppe fühlte sich in der Weidenauer Turnhalle sehr gut aufgehoben und bedankte sich auch bei Nanny Buschmann-Rujanski, die als Organisatorin und Nachfolgerin von Margarete Otterbach den Lehrgang bestens begleitete.

Bericht: Juliane Scheel
Fotos: Carola Schmitt