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

Funktionelles Training, Achtsamkeit und Waldbaden für die Frauen

Das Aktiv-Wochenende für Frauen, dass am vergangenen Wochenende wieder in alter Form stattfinden konnte, hat mit seinen Inhalten die 41 teilnehmenden Frauen begeistert.

Den Auftakt machten die Turnerinnen unter Leitung von Friederike Haß, Sporttherapeutin aus Hilchenbach-Dahlbruch, mit einem funktionellen Zirkeltraining. Verteilt auf 13 Stationen absolvierten die Teilnehmerinnen ein Rund-um-Programm für den ganzen Körper einschließlich verschiedener Übungen zum Training des Gleichgewichtes und der Stabilisation. Nach drei intensiven Durchgängen freuten sich alle auf die verdiente Kaffeepause.

Sandra Jüngst, mehrfach lizenzierte Trainerin aus Netphen, lud die Frauen anschließend zum funktionellen Rückentraining Core 3D mit integrierter Stretching-Mobility ein. Gekonnt steigerte Sandra die fließend aneinandergereihten Übungskombinationen, in denen vorrangig die Körpermitte unter Einbeziehung von Armen und Beinen im Fokus stand.

Nach dem Sport am Nachmittag in der Turnhalle Allenbach nahm der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg seine Fortsetzung. Catharina Womelsdorf aus Hilchenbach, Physiotherapeutin und Ortho-Bionomy-Practionier, die sich auch dem Thema Achtsamkeit verschrieben hat, ließ die Frauen in einem sehr interessanten Workshop wissen und erarbeiten, dass Achtsamkeit einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlfühlen hat.

Der Sonntagvormittag stand unter dem Motto „Waldbaden“. Nach dem Frühstück war es

wieder Catharina Womelsdorf, die die Frauen einlud, auch bei den nicht allerbesten Wetterbedingungen gemeinsam das Waldbaden im Schnee zu erleben. Die ausgebildete Waldbademeisterin ließ die Gruppe verschiedene Übungen ausführen, die darauf zielten, den Wald mit allen Sinnen zu erfassen und die wohltuende Wirkung zu spüren. Eine ganz besondere, freiwillige Aufgabe bestand in der Herausforderung, Schuhe und Stümpfe auszuziehen und im Schnee den Rundkurs eines Barfußpfades abzugehen. Für die Turnerinnen ein ganz tolles Gefühl, diese Erfahrung gemacht zu haben und anschließend die wohlige Wärme der Füße zu genießen. Wieder im Jugendwaldheim Gillerberg angekommen, waren die Frauen sehr froh und dankbar, diese Form der Achtsamkeit in Form der Entschleunigung, des Bewegens ohne Zeitdruck und der bewussten Wahrnehmung erfahren zu dürfen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschiednehmen. Schon jetzt freuen sich die Frauen auf das nächste Lehrgangsangebot des Siegerland Turngaus.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel