Outdoor-Fitness - Lehrgang des Westfälischen Turnerbundes begeisterte die Teilnehmer

Es passte einfach alles beim Tageslehrgang „Outdoor-Fitness“, den der Westfälische Turnerbund (WTB) in Siegen-Weidenau anbot: äußerst kompetente Referentin, sehr gutes Programm und bestes Lehrgangswetter.

18 hochmotivierte Teilnehmer trafen sich Sonntagmorgen vor der Halle des TuS AdH Weidenau, um mit der Referentin Julia Holzrichter das Thema des Lehrganges wörtlich zu nehmen und die Inhalte allesamt im Freien durchzuführen. Nach der spielerisch gestalteten Vorstellungsrunde auf dem Sportplatz, die auch gleichzeitig als Aufwärmtraining diente, ging es direkt in den herrlichen Laubwald des Tiergartens. Immer wieder unterbrach die Trainerin das klassische Walken, denn Kräftigungsübungen lockerten das Ausdauertraining auf. So hieß es zum Beispiel an einem Geländer Liegestütze auszuführen, über einen Baumstamm hin- und herzusteigen, mit einem Walkingstock in den Händen haltend in die tiefe Hocke zu gehen oder sich im Seitstütz an einer Mauer zu halten. Das Gehen über einen Barfußpfad oder einfach inne zu halten und die Natur ganz bewusst wahrzunehmen, rundeten den Ausflug in den Wald ab.

Dass ein Stationentraining nicht nur in der Halle möglich ist, sondern auch im Freien, davon ließen sich die Teilnehmer gerne überzeugen. Nach jeweils drei Kräftigungsübungen wurde gewalkt oder gelaufen, so dass sich Ausdauer- und Krafttraining bestens ergänzten. Mit einem Theraband, das sich ideal eignet mit nach draußen genommen zu werden, arbeiteten die Teilnehmer paarweise oder in einer größeren Gruppe. Outdoor-Fitness-Training kann auch mit spielerischen Elementen aufgelockert werden. So brachten zwei Würfel große Abwechslung ins Programm, denn die gewürfelten Augen gaben beispielsweise die Dauer, die Intensität der Übungseinheit oder die Anzahl der durchzuführenden Wiederholungen vor.

Zum Ende des intensiven Lehrgangstages waren alle begeistert von den vielen Möglichkeiten, Kräftigungselemente ins Ausdauertraining einzubinden und auf diese Weise Abwechslung ins klassische Walken oder Joggen zu bringen.

Juliane Scheel