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

Viele sportliche Aktivitäten und intensive Wissensvermittlung

Das Aktiv-Wochenende für Frauen begeisterte am letzten Wochenende im Februar 48 teilnehmende Turnerinnen aus Vereinen des Siegerland Turngaus.

Den Auftakt machten die Turnerinnen unter Leitung von Juliane Scheel, lizenzierte Übungsleiterin im Gesundheitssport, mit einem Kräftigungsprogramm. Mithilfe von kleinen Minibändern und Slides bzw. Teppichfliesen starteten die Teilnehmerinnen fit ins Wochenende. Die eingesetzten Kleingeräte hatten es in sich, denn gegen den Widerstand der elastischen Bänder zu arbeiten oder Beine und Arme über den Boden zu schieben bzw. insbesondere auch zurückzuziehen beanspruchte die Muskulatur sehr intensiv.

Nach der verdienten Kaffeepause hatte Karin Schach, Physiotherapeutin und lizenzierte Übungsleiterin aus Hilchenbach, für die Frauen ein Training in wechselnden Intensitäten zur Förderung der Fettverbrennung vorbereitet. Bei dieser modernen Trainingsmethode führten die Turnerinnen nach einer Aufwärmphase die Übungen intervallmäßig in einer Power- und in einer moderaten Belastungsphase durch. Die Trainerin ließ die Stunde mit einem angenehmen und wohltuenden Dehnprogramm enden.

Nach dem Sport am Nachmittag in der Turnhalle Allenbach nahm der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg seine Fortsetzung. Sabrina Meinhardt, Spezialistin für Bewegungsberatung der AOK Nordwest, zeigte in ihrem höchstinteressanten Vortrag „Die positiven Effekte des Sports auf die Gesundheit“ auf. Mit vielen Beispielen, die auch durch zahlreiche Beispiele der Turnerinnen ergänzt und bestätigt wurden, untermauerte sie die wertvolle Bedeutung der Bewegung auf ein gesundes Leben.

„Outdoor-Fitness“ war Sonntag nach dem Frühstück angesagt. Perfekt für die Aktivitäten auf dem winterlichen Giller ausgerüstet, bewiesen die Frauen unter Leitung von Juliane Scheel, dass nicht nur in der Halle, sondern auch im Freien Training stattfinden kann.

In Ergänzung zu den Angeboten des Vortages wurde bei der Bewegung rund um die Ginsberger Heide der Kreislauf gezielt mal mehr mal weniger intensiv gefordert.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschiednehmen. Mit Vorfreude sehen die Frauen schon jetzt dem nächsten Lehrgangsangebot des Siegerland Turngaus entgegen.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel