

## „Fit mit 50 +“-Übungsleiterlehrgang begeistert die Teilnehmer

**Weiden. (Ist)** 29 Teilnehmer aus der Oberpfalz sind der Einladung des BLSV-Sportbezirkes Oberpfalz gefolgt und waren ins Berufsschulzentrum nach Weiden zur zweitägigen Übungsleiterfortbildung „Fit mit 50 +“ mit Lizenzverlängerung gekommen. „Bewegung tut gut, macht fit für die Enkel“ – mit dieser Einstellung gingen die motivierten Sportler in die Veranstaltung.

Die Lehrgangsinhalte „Koordination – wichtig in jedem Alter“ und „Spielerisch fit bleiben“ vermittelte Walter Rosenkranz. Silvia Krieg unterwies die Kursteilnehmer in „Life Kinetic“, „Fit for 2“ und XCO-Walking mit der richtigen Herzfrequenz. Am Sonntag rundete Carmen Schneider mit den Einheiten „Spiel, Spaß, Spannung und Entspannung mit Kleingeräten“ das Programm ab. BLSV-Kreisvorsitzender Ernst Werner begrüßte zu Beginn die Teilnehmer und begleitete den Lehrgang während der zwei Tage.



**Bild:** „Fit mit 50+“ begeisterte die Teilnehmer bei der Übungsleiterfortbildung des Bayerischen Landessportverbandes, Bezirk Oberpfalz, in der Berufsschulturnhalle in Weiden.