

Training für Geist und Körper

Unter dem Motto „stabil und flexibel von Kopf bis Fuß“ fand in Scheinfeld der Herbst-Fortbildungslehrgang des BLSV (Bayerischen Landessportverbands) für Übungsleiter statt. Der Lehrgang stieß auf solch großes Interesse, dass Teilnehmer teilweise lange Anfahrten in Kauf nahmen.



Die Referentin Katja Bartsch verstand es außerordentlich gut, die Übungsleiterinnen mit ihrem Wissen und ihren praktischen Beispielen mitzureißen. Neben dem Training der beiden Gehirnhälften durch verschiedene Koordinationsaufgaben, die nicht nur viel Spaß machten, sondern eine wirkliche Herausforderung darstellten, wurde auch der neue Trend des Faszientrainings von ihr sehr anschaulich vermittelt. Alle Muskeln, Bänder, Sehnen und Organe werden durch das dichte Netz der Faszien im Körper miteinander verspannt. Die Bedeutung der Faszien wurde lange Zeit unterschätzt. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass Schmerzen und Verspannungen zu einem großen Teil auf Störungen im Fasziengeflecht beruhen. Im Faszienzirkel wurden alle Techniken des Trainings in Theorie und Praxis eingeübt. In abschließenden unterschiedlichen Entspannungsverfahren erfuhren die Teilnehmerinnen vieles sowohl über die eigene Körperwahrnehmung als auch über die Wahrnehmung der äußeren Einflüsse.

Hochmotiviert werden die Übungsleiterinnen ihr neu erworbenes Wissen und die neuen Ideen in ihre eigenen Vereine tragen.