

Zum Thema „Faszien, Kraft und Rhythmus“ veranstaltete der Sportbezirk Mittelfranken des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV) in den Turnhallen des Gymnasium Roth einen Lehrgang für Übungsleiter. Unter der Leitung von Bezirks-Frauenvertreterin Olivia Ronimi-Göbel konnten die rund 40 vorwiegend weiblichen Teilnehmer in den Workshops neue Impulse für Ihre Arbeit in den Sportvereinen gewinnen. „Dieses Jahr haben wir uns für eine kleinere Gruppengröße entschieden, da wir die wichtigen Lehrgangsinhalte an die Übungsleiter individuell und speziell weitergeben möchten“, so Olivia Ronimi-Göbel in ihren einleitenden Worten. Außerdem lobte sie die hervorragenden Vorbereitungen durch die Frauenvertreterin des Sportkreises Roth-Schwabach Ingrid Spindler-Steuertner sowie die für den Lehrgang optimalen Voraussetzungen am Lehrgangsort. Die staatliche geprüfte Gymnastiklehrerin Kerstin Dürr vermittelte in den Workshops Rhythm & Move und Koordinationsschulung & Gehirnjogging praxisnahe Anregungen für die Sportstunden mit jüngeren und älteren Teilnehmern im Verein. Physiotherapeut Christopher Raatz legte auf anschauliche Weise mit seinen Themen Krafttraining 2.0 und Faszientraining – Fascial Self Release den Schwerpunkt auf die Einübung grundlegender Bewegungsmuster und die optimale Vorbereitung auf das Bewegungs- und Krafttraining.

In seinem Grußwort betonte BLSV-Kreisvorsitzender Christian Kuhnle die Wichtigkeit der örtlichen Nähe des Lehrgangsorts für die ehrenamtlichen Übungsleiter. „Kurze Wege sind für die in ihrer Freizeit hoch engagierten Menschen eine deutliche Erleichterung. Einerseits erleichtert es die Entscheidung sich fortzubilden und andererseits steht die gewonnene Zeit wieder für die Planung attraktiver Sportstunden in den Vereinen zur Verfügung. Beides führt im Ergebnis zu qualitativ hochwertigen und zeitgemäßen Vereinsangeboten“, folgerte Kuhnle. Roth (ck)

