

Frühjahrsfortbildung in Scheinfeld war ein voller Erfolg

In der Kreissporthalle in Scheinfeld fand die Frühjahrsfortbildung des BLSV Kreises Neustadt/Aisch-Bad Windsheim statt. Unter dem Motto

Ausdauer-Kraft-Entspannung

gelang es der erfahrenen Referentin Iris Thieme den Teilnehmern, die überwiegend aus diesem Landkreis kamen, viele interessante Ansätze für die eigenen Übungsstunden in ihren Vereinen mitzugeben.

Nachdem im Ausdaueranteil Herz und Kreislauf in Schwung gebracht worden waren, trainierten die Übungsleiter ihre Muskulatur mit mehreren Kleingeräten, wie dem Redondoball, Rubberband und Brasils.

Mit verschiedenen Entspannungstechniken fand der kurzweilige Lehrgang einen gelungenen Ausklang.

Die Kreisvorsitzende Hildegard Schlez, die selbst aktiv dabei war, bedankte sich bei der sympathischen Referentin, sowie bei der Kreisfrauenvertreterin, Monika Finster, die den Lehrgang organisiert hatte.

