

Arnstorf. Fitness – Vier Stunden lang. Und am Ende mehr als 30 glückliche Gesichter. Ein voller Erfolg war auch dieses Jahr der Kreislehrgang für Übungsleiterinnen des BLSV Rottal-Inn.

„Ein toller Lehrgang“, zeigte sich Birgit Bonauer mehr als zufrieden. Die BLSV-Frauenbeauftragte des BLSV-Sportkreises Rottal-Inn hatte den traditionellen Lehrgang organisiert. Schon lange vorher war der Kurs in der Dreifachturnhalle mit 30 Teilnehmerinnen restlos ausgebucht. Und die hatten einen schweißtreibenden Abend. Bonauer hatte wieder ein interessantes Programm auf die Beine gestellt. Referentin Cornelia Häusler hat einige Tipps und Tricks für neue Übungen parat. So gab die Physiotherapeutin einen interessanten Einblick in das „Hoch Intensive Intervall Training“ (HIIT Up) für geübte Sportbegeisterte. „Eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining: kurz, knackig, intensiv, und die Musik gibt dabei motivierend die Intervallzeiten vor. Ein einzigartiges Fitnessprogramm, das in allen Sportarten einsetzbar ist“, erklärt Bonauer. Weitere sportliche Infos und Einheiten gibt es zu den Themen „Faszien trainieren mit der Rolle“ und „Functional Training“. Eine ganzheitliche und effektive Trainingsform zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der intra -und intermuskulären Koordination. Die Kreisfrauenvertreterin informierte die Teilnehmerinnen auch, dass der insgesamt fünf Übungseinheiten umfassende Abend zur Lizenzverlängerung des Übungsleiterscheines (C und B) herangezogen werden kann. Vier Stunden schwitzten die Übungsleiterinnen bei den insgesamt fünf Übungseinheiten. Kurz schaute auch Arnstorf's 2. Bürgermeister Konrad Stadler vorbei und dankte den Übungsleiterinnen für ihr außergewöhnliches ehrenamtliche Engagement. Die Marktgemeinde stellte der BLSV-Kreisfrauenbeauftragten die Halle kostenlos zur Verfügung



Kamen gehörig ins Schwitzen. Die Teilnehmer beim Kreislehrgang mit Referentin Cornelia Häuser (vorne links) und BLSV-Kreisfrauenbeauftragte Birgit Bonauer (vorne dritte von links). Vorne links Konrad Stadler, 2.. Bürgermeister des Marktes Arnstorf.