



**Klein, aber fein** war in mehrfacher Hinsicht der jüngste BLSV-Kreislehrgang, zu den Kreisfrauenreferentin Christine Brunnhuber (Trio-Mitte) nach Pulling eingeladen hatte. Nach einem flotten und unterhaltsamen „Brasil Walking“ durchs Pullinger Moos ging's in der Halle mit dem „Pilates-Trai-

ning mit Brasils“ weiter. Mit viel Humor zeigte die Referentin Elke Baumgärtner (Präventions-trainerin/Reha-Management, r.) den Teilnehmerinnen, wie man mit diesen kleinen Geräten Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert, die Haltung verbessert und trotzdem Spaß haben kann. Solchermaßen bestens aufgewärmt ging's zum

nächsten Thema: „Atmen, die einfachste Sache der Welt!“ - Nicht für jeden! Judith Reitmayr (Reha-Übungsleiterin für Lungenkrankheiten und -sport, I.) vermittelte wie Atmung funktioniert, welche Muskeln die Atmung unterstützen und wie man diese trainieren kann. Kurzweilig führte sie durch Theorie und Praxis.

MAC/FOTO: LEHMANN