

## **Neue Fitnessrends bei der Fitness-Convention in Neumarkt**

Bereits zum zweiten Mal konnte BLSV-Kreisvorsitzender Robert Hoidn die aus Funk- und Fernsehen bekannte Gymnastiklehrerin Gaby Fastner als Referentin der Frühjahrs-Fitnessconvention in Neumarkt begrüßen. Die Referentin für Frauensport Elfriede Reimann hatte den Verlängerungslehrgang mit dem Thema „Neue Trends im Fitnessbereich“ organisiert und die Lehrgangsbegleitung übernommen. Mit 28 Frauen und 2 Männern, darunter auch BLSV-Kreisvorsitzender Robert Hoidn, war der Lehrgang seit Monaten ausgebucht.

Zunächst stand Bodystyling mit dem neuen Winshape Belt auf dem Programm. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert von diesem „kleinen Fitnessstudio“ mit vielen Workoutmöglichkeiten. Der Winshape Belt kann deshalb in vielen Kurskonzepten als sinnvolle Ergänzung eingesetzt werden. Anschließend stand funktionelles Coretraining mit dem Topanga auf dem Programm. Stärkung der oberflächlichen und tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung waren der Inhalt dieser Stunde.

Nach der Mittagspause wurde der Lehrgang mit Pilates Fascial fortgesetzt. Ziel der Einheit war das Training der langen Muskelketten für einen geschmeidigen Körper und festes Bindegewebe, sowie die Vorbeugung von Verletzungen. Zum Abschluss des Lehrgangs wurde der neue Retondo-Ball plus vorgestellt. Mit anspruchsvollen Stützübungen, sowie Trainingseinheiten im Stehen und in Bauch- und Rückenlage wurden die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des kleinen Retondo-Balls aufgezeigt. Alle Teilnehmer zeigten sich begeistert von Veranstaltung und nahmen viele neue Ideen für ihre Übungsstunden mit nach Hause.