

## **BLSV-Fitness-Convention ein voller Erfolg**

Am 22.04.2017 fand in Neumarkt die Fitness-Convention in der Knabenrealschule statt. 30 Teilnehmer waren eifrig dabei, ihre Übungsleiterkenntnisse auf den neuesten Stand zu bringen. Gerd Ellinger, ein erfahrener Fitnesspapst wusste die Teilnehmer mit einem mitreißenden Programm von 09.00 bis 16.00 Uhr zu fesseln. Vom Warm-Up als Vorbereitung und Aktivierung der im Hauptteil einer Unterrichtsstunde anzusteuern Muskulatur wurden Möglichkeiten aus den verschiedensten Perspektiven hervorragend aufgezeigt. Fetziges Zirkeltraining mit weit ausholenden und temporeichen Bewegungen wurde vorgestellt und eingeübt. Auch zum Trend-Thema Faszientraining wurden neueste Erkenntnisse vermittelt. Die Fortbildung endete mit einem die Beweglichkeit erhaltendem Nachdehnen. Das abschließende Feedback war der Teilnehmer großartig. Lehrgangleiterin Elfriede Reimann vom Sportkreis Neumarkt freute sich deshalb, bei der Referentenauswahl alles richtig gemacht zu haben.