

30 Teilnehmer vom Thema „Faszienation“ begeistert

Weiden. (Ist) 30 Teilnehmer aus der gesamten Oberpfalz und darüber hinaus haben am Samstag und Sonntag am Bezirkslehrgang des Bayerischen Landessport-Verbandes (BLSV) in Weiden teilgenommen. Die zwei Tage in der Rehbühlschule, die zur Fortbildung von den Übungsleitern genutzt wurden, standen unter dem Motto „Faszienation – fitte Muskeln und Faszien“. Angelika Meiler, im BLSV-Kreis Weiden-Neustadt/WN verantwortlich für den Sport für Ältere nahm die Begrüßung vor und leitete zusammen mit dem neuem Kreisausschuss-Mitglied Sabine Stahl den Lehrgang, ehe die Praxis in den Mittelpunkt rückte. Auf dem Programm standen die Themen „Fascial Walk – Gesundheitstraining durch ein innovatives und ganzheitliches Gehkonzept“ (Referentin: Sylvia Krieg), „Muskeln und Faszien – Trainingsmöglichkeiten inklusive Dehnen, Körpererfahrung und Entspannung, Teil 1“ (Carmen Schneider), „Fitte Muskeln und Faszien mit Yoga“ (Andreas Bernowsky) und „Muskeln und Faszien – Trainingsmöglichkeiten inklusive Dehnen, Körpererfahrung und Entspannung, Teil 2“ (Carmen Schneider).



Bild: Ist