

## **ÜL-Fortbildung in Regensburg**

Zu einem ÜL-Lehrgang mit Lizenzverlängerung unter dem Titel „Neue Trends im Frauensport“ hatte Kreisfrauenreferentin Roswitha Gstettner nach Regensburg eingeladen. Der Lehrgang war ausgebucht. Die Grüße des Kreisverbandes überbrachte der stellvertretende Kreisvorsitzende Rupert Karl.

Mit einem innovativen „Gehkonzept“ für den Alltag im nahe gelegenen Stadtpark starteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (zwei Herren machten auch mit) mit der Faszien-Trainerin Sylvia Krieg in den Vormittag. Gut gelaunt begann das anschließende Bodyweight-Training. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus dem Stand und auf der Matte für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit vermittelte ebenfalls Sylvia Krieg den Übungsleitern.

Nach der Mittagspause forderte Dip.-Fitnessökonomin Sonja Pausch die Teilnehmerinnen auf, den Pezziball als Übungsgerät wieder neu zu entdecken. Konzentration, Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht war gefordert. Partnerübungen, die allen viel Spaß machten, lockerten die Fortbildung immer wieder auf. Mit Dehn- und Entspannungsübungen, mit und ohne Pezziball, beendete Sonja Pausch den Lehrgang.

Viel Applaus und Dank bekamen die beiden Referentinnen von den Teilnehmern für den gelungenen Tag. Mit einer Menge neuer Impulse für ihre eigenen Gruppen traten sie ihre Heimreise an.

Roswitha Gstettner, Kreisfrauenreferentin