

BLSV-Übungsleiter-Fortbildung zum Thema „Rückenfit“

Auf ein großartiges Interesse stieß in der Erbdorfer Turnhalle die BLSV-Übungsleiter-Fortbildung zum Thema „Rückenfit“. BLSV-Kreisfrauenreferentin Gerlinde Fürst zur Resonanz: „Der Kurs war seit langem ausgebucht, es gab sogar eine Warteliste“. Neunundzwanzig Übungsleiterinnen und ein Mann nahmen an diesem eintägigen Lehrgang teil. Die Teilnehmerinnen kamen aus der Oberpfalz, Oberbayern und aus Franken. Referentin Renate Lieb aus dem niederbayerischen Hengersberg zeigte mit sehr viel Engagement Trainingsübungen für Rücken, Schultern, Nacken unter Einbeziehung der Faszien. Im weiteren Teil des Lehrgangs standen Übungen aus dem Yoga zur Mobilisierung und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Verspannungen auf dem Programm.

Das Bild zeigt Renate Lieb (links) bei der Übungsleiter-Fortbildung mit den Übungsleiter/-innen.

Text und Bild: Konrad Rosner (Öffentlichkeitsreferent BLSV-Kreis Tirschenreuth)