

ÜL-Fortbildung in Regensburg ausgebucht

Zu einem ÜL-Lehrgang mit Lizenzverlängerung zum Thema „Neue Trends im Frauensport“ hatte Kreisfrauenvertreterin Roswitha Gstettner nach Regensburg eingeladen. Als Referentin konnte sie Gabi Fastner gewinnen. Der Lehrgang war bereits im Januar ausgebucht.

Aktiv und beweglich mit 60+, das ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Nach kurzer theoretischer Einführung ging es mit Praxisübungen für Muskelaufbau, Bewegung der Gelenke und Training für das Gleichgewicht los. Gabi Fastner erarbeitete mit den Teilnehmerinnen (auch zwei Herren machten mit) ein Kurskonzept.

Nach der Mittagspause war sanftes Krafttraining für einen wohlgeformten Körper angesagt. Die Referentin zeigte den Teilnehmer/-innen Basisübungen mit Kleingeräten wie Brasil, Matte und Redondoball. „Lieblingsübungen“ abwandeln und viele neue Übungen kennen lernen, die man einfach in neue Kursformate integrieren kann, war das Ziel des Nachmittags. Konzentration, Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht waren ebenso gefordert. Partnerübungen, die allen viel Spaß machten, lockerten den Fortbildungstag immer wieder auf. Dehn- und Entspannungsübungen beendeten diese Fortbildung.

Viel Applaus und Dank bekam Gabi Fastner von den Teilnehmern für den gelungenen Tag. Mit vielen neuen Impulsen für ihre eigenen Gruppen traten sie ihre Heimreise an. Die Grüße des BLSV-Sportkreises Regensburg überbrachte mit seinem Besuch der Kreisvorsitzende Franz Hohenleutner.

Roswitha Gstettner