

Neue Trends im Frauensport entdeckt

Beweglichkeit, Ausdauer und Krafttraining ohne Hilfsmittel beim BLSV Lehrgang

Der Bayerische Landessportverband (BLSV) im Landkreis Cham gestaltete kürzlich für Übungsleiterinnen und Betreuerinnen in Sportvereinen sowie für sportinteressierte Frauen einen abwechslungsreichen Lehrgang „Neue Trends im Frauensport“. Die Leitung hierzu hatte Gabriele Seidl, Referentin für Frauensport im Landkreis Cham, inne. Durchgeführt wurde die Veranstaltung, die mittlerweile fest zum Jahresprogramm des BLSV Cham gehört, heuer in der Turnhalle der Waldschmidtschule in Eschlkam. Seidl konnte mit Sonja Pausch wiederum eine sehr kompetente Referentin für diesen Lehrgang gewinnen und freute sich, zusammen mit dem stellvertretenden BLSV Kreisvorsitzenden Rainer Schmid eine so große Anzahl an Teilnehmerinnen willkommen heißen zu können. Besonders erfreut zeigte sich die BLSV Kreisvorstandschafft darüber, dass der Kurs schon vor Anmeldeschluss ausgebucht war, zeigt dies doch, dass sich viele Frauen im Landkreis, sowie weit darüber hinaus – es waren Teilnehmerinnen aus ganz Bayern anwesend - mit diesem Angebot angesprochen fühlen und wiederum als Multiplikatoren in ihren Heimatvereinen fungieren. Sonja Pausch, gelernte Diplom-Fitnessökonomin, begeisterte die Teilnehmerinnen von Anfang an mit ihrem Fachwissen, welches sie gekonnt an die „Frau“ brachte.

Der Vormittag stand ganz unter dem Thema: „ die motorischen Fähigkeiten mit dem eigenen Körper zu trainieren“. Nach einem sehr interessanten Theorieteil, begann ein schweißtreibender Trainingsmix mit Ausdauer Spielen, welche sowohl als für ein Ausdauertraining in der Halle als auch Outdoor geeignet sind. Anschließend folgte das Krafttraining ohne Hilfsmittel, sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dieses sogenannte „Bodyweight-Training“ forderte die Frauen, die sich mit sichtlichem Spaß an den Übungen beteiligten. Sonja Pausch zeigte und erklärte den sportbegeisterten Frauen auch, wieso die Koordination, also die Feinabstimmung unserer Bewegungen, für einen gesunden Körper so wichtig ist.

Nach einer stärkenden Mittagspause, zu der das BLSV Team eine abwechslungsreiche und gesunde Brotzeit zubereitet hatte, ging es zunächst wieder mit einer Theorieeinheit zum Thema Ganzkörpertraining unter Sicht der Beweglichkeit weiter. Die Beweglichkeit sei laut Referentin Sonja Pausch die Basis für einen leistungsfähigen Körper. Unter entsprechender Musikbegleitung wurde die Relevanz der Beweglichkeit des gesamten Körpers mit sehr intensiven Dehneinheiten trainiert und veranschaulicht.

Am Ende des Lehrgangs verabschiedeten die Teilnehmerinnen die Referentin mit einem wohlverdienten Applaus. Lehrgangsorganisatorin Gabriele Seidl sprach ein großes, mit Respekt gespicktes, DANKESCHÖN aus und überreichte der Referentin ein „BLSV-Badetuch“ für den nächsten schweißtreibenden Kurs. Auch den Teilnehmern dankte sie für das großartige Engagement und die tolle Mitarbeit, sodass man wieder auf einen sehr erfolgreichen Lehrgang zurückblicken kann, der mit insgesamt acht Unterrichtseinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden kann.



