

120 Übungsleiter bilden sich in Weiding fort

BSJ und BLSV Cham bieten umfangreiches Lizenzverlängerungswochenende an

Kürzlich führten die BSJ sowie der BLSV im Kreis Cham wieder ihre traditionellen Lizenzverlängerungsveranstaltungen in der Chambtalsporthalle in Weiding durch. Doch während in den Vorjahren jeweils ein Lehrgang pro Tag angeboten wurde, verdoppelte man das Programm heuer und führte erstmals zwei parallel stattfindende Lehrgänge pro Tag durch. Weil alle vier Kurse bereits bei Anmeldeschluss mit der Maximalteilnehmerzahl von 30 Teilnehmern ausgebucht waren, konnten in Summe über 100 Trainer ihren Übungsleiterschein komplett oder teilweise verlängern. Ein Tag beinhaltete jeweils acht Unterrichtseinheiten, sodass einige Teilnehmer wieder die Möglichkeit nutzten, ihre Lizenz mit einer Teilnahme an beiden Tagen auf einmal für die nächsten vier Jahre zu verlängern. Die Lehrgangsleiter Vera Schmid (BSJ) sowie Josef Iglhaut und Carola Höcherl Neubauer (BLSV) zeigten sich sehr erfreut über die große Resonanz und sehen den Pilotversuch damit als absoluten Erfolg an. Der Vorteil liegt nicht nur in einer höheren Zahl an Übungsleitern, die hier im Landkreis ihre Übungsleiterlizenz verlängern können, sondern auch an der größeren Auswahlmöglichkeit bei der Anmeldung zwischen nun vier verschiedenen Lehrgängen. Alexandra Ebert demonstrierte am Samstag vielfältige Spielideen in der Halle für gesunde und fitte Kinder zwischen 3 und 6 Jahren (Elementarbereich). Unter dem Motto Rammeln – Regeln – Rücksicht nehmen wurden verschiedene Spiele mit und ohne Geräte ausprobiert, wobei das Hauptaugenmerk auf Vertrauen innerhalb der Gruppe lag. Die sehr wichtige Kopplung von Bewegungen mit diversen Gefühlsausdrücken wurde ebenfalls geschult. Der zweite Samstagslehrgang „Bewegen statt Schonen“ startete mit einer Yogaeinheit, bei der Eva Bablick den Teilnehmern nahe legte, wie man Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt und durch Übungen insbesondere für die Wirbelsäule und Meditation „aufrechter durchs Leben gehen“ kann. Die zweite Referentin Corinna Kurnoth schloss an dieses Thema an und vermittelte den Teilnehmern die Grundlagen einer effektiven Wirbelsäulen Gymnastik, wobei man sich hauptsächlich auf die Mobilisation, Koordination und Kräftigung des Rückens konzentrierte. Nachmittags heizte der Fitness- und Trendsporttrainer Karl Schmid den Lehrgangsteilnehmern dann richtig ein und zeigte, wie mit einem einfachen Ball, der wie von Zauberhand an den Händen klebt, Bauch, Beine, Taille und Po erlebt und trainiert werden können. Des Weiteren stellte er die vielfältigen Möglichkeiten mit einem Hulla Hoop Reifen dar und schaffte es, dass beinahe alle Teilnehmer gegen Ende der Stunde einen perfekten Hüftschwung intus hatten. Am Sonntag wurde Sport im Elementarbereich unter dem Motto Entspannung angeboten. Birgit Franz und Alexandra Ebert zeigten, wie man mit den verschiedensten Materialien von der Bewegung zur totalen Entspannung kommt, wobei der Schwerpunkt auf Anwendung bei Kleinkindern in der Sporthalle lag. Der BLSV Lehrgang vom Sonntag beschäftigte sich wie auch schon die Jahre zuvor mit „neuen Trends in der Sportgymnastik“. Am Vormittag referierte Dr. Jürgen Eichhorn vom Sporthopaedicum Straubing sowohl über die Ursachen als auch die Behandlungsmöglichkeiten von Sportverletzungen insbesondere am Knie. Anschließend zeigte Robert Mückl neue Trends in der Skigymnastik und brachte die Teilnehmer mit seinen Übungen zur Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung mächtig ins Schwitzen. Wichtig bei jeder Übung sei, diese präzise und langsam auszuführen und absolut „stabil“ im Rumpfbereich zu bleiben, um eine maximale Wirkung zu erzielen und dadurch das Verletzungsrisiko im Skisport effektiv zu minimieren. Nachmittags bot Susanne Hoyer, Tai Chi Lehrerin an der TCM Klinik in Bad Kötzting einen Einblick in diese chinesische Lebenspflege, bei der Sehen gedehnt, Muskeln gestärkt sowie Gleichgewichtssinn und Gedächtnis zugleich trainiert werden. Den Abschluss bildete Physiotherapeutin Heike Wühr mit einem Workout in Pilates, bei der primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt wurde. Neben den abwechslungsreichen Lehrinhalten von den verschiedenen spezialisierten Referenten wurden die Teilnehmer von den Mitgliedern der BSJ- und BLSV Kreisvorstandschaft mittags jeweils mit einem reichhaltigen Imbiss verköstigt. Dank des großen Lehrgangsangebots konnten die Übungsleiterlizenzen von insgesamt fünf verschiedenen Profilen, nämlich „C Breitensport Kinder/Jugendliche“ sowie „Erwachsene/Ältere“, „B Sport im Elementarbereich“ bzw. „Sport in der Prävention“ sowie „C Allround Fitness“ verlängert werden. Ein herzliches Dankeschön für die Benutzung der Sporthalle ergeht an dieser Stelle an die Gemeinde Weiding. Nicht zuletzt aufgrund des regen Zuspruchs ist auch im kommenden Jahr wieder ein gemeinsames Lizenzverlängerungswochenende für Anfang November geplant.

