

**„News und Trends im Fitnessbereich“ hieß das Thema der diesjährigen  
ÜL-Fortbildung des Sportkreises Regensburg**

In der Dreifachturnhalle des Goethegymnasiums trafen sich im ausgebuchten Kurs 30 Frauen und Männer um neue Tipps, Ideen und Anregungen für ihre Übungsstunden zu bekommen. Zudem konnte auch die Lizenz verlängert werden.

Zur Begrüßung konnte Frauenreferentin und Kursleiterin Roswitha Gstettner als Vertreter des Kreises Regensburg Vorstandsmitglied Kurt Neumann begrüßen. Er überbrachte allen ein herzliches Willkommen und wünschte viel Spaß zu dieser Fortbildung.

Referent Gerhard Ellinger startete mit „Phantastisch elastisch“, d. h. Übungen die Körperstabilisation, Balance und Kraftausdauer beinhalteten. „Waterstick“, ein selbstgebautes Trainingsgerät von Gerd, war eine sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik und zur Körperstabilisation um Gelenke und Wirbelsäulenmuskulatur zu stärken. Diese Übungen führen zur Haltungsverbesserung und zum gezielten Muskelaufbau. Nach der Mittagspause war mit der Aquanudel Kraftausdauer und Gewandtheitstraining für Herz und Kreislauf angesagt. Stretching in Theorie und Praxis bildeten den Abschluss dieser Sportfortbildung. Aktives Dehnen ist die Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen, sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Viel Applaus und Dank bekam der Referent von den Teilnehmern für diesen sehr gelungenen Tag. Mit neuen Impulsen für ihre Gruppen traten die Übungsleiter/-innen ihren Heimweg an.