

30 Teilnehmer von „Power Fitness“ begeistert

Zweitägiger Lehrgang des BLSV-Bezirks Oberpfalz stößt auf große Resonanz – „Übungsleiter sind Vorbilder in den Vereinen“

Weiden/Regensburg. (Ist) 30 Teilnehmer aus der gesamten Oberpfalz und darüber hinaus haben am Samstag und Sonntag am Bezirkslehrgang des Bayerischen Landessport-Verbandes (BLSV) in Weiden teilgenommen. Die zwei Tage in der Rehbühlschule, die zur Fortbildung von den Übungsleitern genutzt wurden, standen unter dem Motto „Power Fitness“.

Ernst Werner, Vorsitzender des BLSV-Kreises Weiden-Neustadt/WN, nahm die Begrüßung vor und leitete auch den Lehrgang, ehe die Praxis in den Mittelpunkt rückte. „Ich hoffe, dass Ihr Vieles für Eure Vereine mitnehmen könnt und es entsprechend nach außen transportiert“, sagte Werner. „Ihr seid die besten Vorbilder und leistet tolle Arbeit.“

Auf dem Programm beim Lehrgang standen die Themen „Power-Intervall-Training mit Tabata“, „Workout-Intervall-Training mit und ohne Geräte“, „Power-Yoga und -Entspannung“ und „Dehnen/Entspannung“. Zu diesen Themen referierten Sylvia Krieg, Carmen Schneider und Andreas Bernowsky. Die 30 Teilnehmer, darunter ein Drittel Männer, kamen aus den Landkreisen Tirschenreuth, Regensburg, Schwandorf und Amberg-Sulzbach, selbst aus dem mittelfränkischen Schwabach reisten sie an.



Bildtext: 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren am Samstag und Sonntag beim Übungsleiter-Lehrgang des BLSV-Bezirks Oberpfalz in Weiden am Start. **Bild:** Ist