

Neue Impulse, Übungen und Ideen für ein Gesundheitstraining in den Sportgruppen bekamen die Übungsleiter aus zahlreichen Sportvereinen, an zwei Lehrgangsveranstaltung des BLSV Kreisverband Amberg-Sulzbach.

„Das Altern ist eine tolle Sache, wenn nicht so viele Veränderungen wie degenerative Erkrankungen oder z.B. Haltungsschäden auftreten würden. Körperliche Probleme und Schmerzen können die Folgen sein.“ So Christoph Fox, Referent aus München. „Dagegen kann ich aktiv was unternehmen, und mich mit geeigneten Bewegungsangeboten für die alltäglichen Belastungen fit halten!“ Wie – das konnten die 30 Teilnehmer anhand zahlreicher Übungen, die der Förderung der Kraft- und Beweglichkeit dienen, selbst erleben und spüren. Das Wahrnehmen der eigenen Bewegungs-Grenzen ist ausschlaggebend für die korrekte Bewegungsausführung: „Eine freiwillige Selbstkontrolle ist wichtig!“ so der Referent.

Am zweiten Lehrgangstag vermittelte Beate Schmucker den Sportlern wie für jedes Alter das Trommeln auf großen Gymnastikbällen die Fitness für Körper, Geist und Seele, mit effektiven Übungen fördert. Die rhythmische Reihenfolge von Single beats, Clicks oder Doubles zu fetziger Musik auszuführen machte den Teilnehmern sichtlich viel Freude, wenn sie auch manch einen vor eine Herausforderung stellte. Mit „FitClix“ stellte sie eine Schweißtreibende Variante für Trommel-Fitness ohne Ball vor.

Wie aktive Entspannung mit Body-Balance gelingt zeigte Marina Wegener mit Bewegungsübungen welche, angelehnt an Tai-Chi und Pilates, zu Entspannung und Meditation führen. Denn so die Referentin: „Gerade in der heutigen Zeit ist eine persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens wichtig!“

Der BLSV Sportkreis Amberg-Sulzbach bietet zur kontinuierlichen Fortbildung der Trainer und Übungsleiter regelmäßig Lehrgänge an. Den Sportvereinen ist es so möglich ihren Mitgliedern qualifizierte Sport- und Bewegungsangebote für alle Zielgruppen anzubieten. Mit diesem Lehrgang, der in der Rudolf Scheuerer Halle in Kümmersbruck stattfand, zeigten die verantwortlichen Lehrgangsleitungen Angelika Hiltner, Referentin Sport der Älteren und Barbara Hernes, als Vertreterin für den Frauensport im Kreisverband, wie variantenreich Gesundheitssportangebote sind.





Barbara Hernes