

Frühjahrslehrgang in Mindelheim

Beim ausgebuchten Frühjahrslehrgang am 23.02.2019 in Mindelheim konnte die Kreis-Frauensportreferentin Annemie Meixner Teilnehmerinnen/Teilnehmer über die Region Allgäu hinaus begrüßen. Mit Gabi Fastner präsentierte sie eine Referentin, die nicht nur eine herausragende Fachkompetenz besitzt, sondern in hervorragender Weise auch das Wissen nachhaltig weitervermitteln kann. So sah man den Spaß und die Freude - von Anfang an - allen an der Bewegung ausnahmslos an. Ein Verein steht und fällt mit seinen qualifizierten Übungsleitern, sie bestimmen das Angebot sind die entscheidenden Personen, ob die Mitglieder und Interessenten das Angebot mit vollster Zufriedenheit aufnehmen oder zur Konkurrenz wechseln, betonte der Kreisvorsitzender Uli Theophiel in seinem Grußwort.

Unter dem Motto "Neue Fitness Trends und Ideen" ging es zunächst mit allgemeinen Aufwärmübungen los. Die Referentin verwendete dabei kleine Hilfsmittel wie den Redondo-Ball mini im 2er Set und Togo Brasil. Mit dem Brasil Workout ist ein neuartiges Figurtraining möglich, mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch, Beine und Po - Trainings und eines modernen Rücken und Gesundheitstraining das kurzweilig viel Spaß macht. Besonders gehen die Übungen bis hin zu den tiefen Muskelschichten die entscheidend den Körper schützen und Formen. Ideal für ein Rückentraining zur Stärkung der Muskulatur.



Bild: Uli Theophiel

Gabi Fastner - Übungen mit dem Togo-Brasil

Flexibel einsetzbar ist der Redondo-Ball mini. Hier lassen sich neue Übungen kreieren die für viel Abwechslung sorgen. Gabi Fastner befasste sich auch ausführlich mit dem modernen Rückentraining mit dem Einsatz des Jacaranda-Balles. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit einem Gewicht von ca. 400 gr. und der rollenden Masse im inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Die Handhabung ist vergleichbar mit dem in der Hand halten einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während des Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll, gibt die Referentin überzeugend zu verstehen. Faszien sind wichtig für die eigene Körperwahrnehmung - für das sich wohlfühlen im eigenen Körper. Eine ganze Reihe von gezielten Übungen begleiteten die Ausführungen in Theorie und Praxis. Am Ende waren sich alle einig: Ein wiederum gelungener Aktionstag, bei dem man mit vielen neuen Anregungen nach Hause zur Umsetzung ans Werk gehen kann.

Uli Theophiel