

Frauenlehrgang unter dem Motto „Zeigt her eure Füße“ mit Heike Kirschnek am 10.03.2018 in Mindelheim

Zum passenden Angebot für Interessenten und Mitglieder in den Vereinen gehören qualifizierte Übungsleiter/innen. Sie sind die Personen, die darüber maßgeblich mitentscheiden, ob das Vereinsangebot konkurrenzfähig ist und darüber hinaus den hohen Ansprüchen der Teilnehmer genügt und Rechnung trägt. Ein wesentlicher Faktor ist dabei, dass die verschiedenen Gymnastikformen aber auch nachhaltig den Spaß und die Freude an der Bewegung vermitteln.

Mit Referentin Heike Kirschnek hatte Frauensport-Referentin und Organisatorin Annemie Meixner eine kompetente Person ins Unterallgäu geholt, die die Freude an der Bewegung eindrucksvoll bei allen Übungseinheiten überzeugend demonstrierte. Der klare Stundenaufbau mit allen wesentlichen Elementen, die überhaupt erst eine ausgewogene Übungsstunde ausmachen, wurde konkret angesprochen und stand im Vordergrund.

Los ging es mit dem Gymnastikball, einem "Handgerät" das mit seinen vielfältigen kreativen Möglichkeiten immer gerne zum Einsatz kommt. Ob Aufwärmen, Spiele zum Kennenlernen oder gezielte wohl dosierte Bewegungsabläufe für alle tieferliegenden und stützenden Muskelgruppen. Der Ball gibt viel her und sorgt gleichermaßen für Motivation, Stimmung und Spaß.



Das Thema „Füße“ ist ein Stiefkind im Sport und das obwohl sie uns das ganze Leben tragen. Viele Übungsbeispiele wurden von der Referentin angesprochen und praktiziert. „Faszien“ ein vielseitig faszinierendes Gewebe von unterschiedlichem Aufbau und einer breiten Palette an Funktionen wurde von der Referentin in Theorie und vollgespickt mit effektiven Übungen erklärt. Beim Übungsprogramm ohne die Blackroll wird über die eigentliche Muskelarbeit hinaus das Faszien Gewebe gestärkt und die Elastizität verbessert, gab die Referentin zu verstehen. Bei der Arbeit mit der Blackroll in verschiedenen Variationen - blackroll med. oder Standard, Blackroll mini oder Duoball - werden durch den hohen Massageeffekt der Rolle Verklebungen gelöst und die Stoffwechselaktivität verbessert. Zu bevorzugen ist das Training im Wechsel und das üben von den Fingern bis hin zu den Zehen.

Alles in allem war es wieder ein sehr gelungener Fortbildungslehrgang bei dem von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine gehörige Portion an Fitness abverlangt wurde, alle so richtig auf Touren kamen, aber auch die Begeisterung uneingeschränkt vorherrschte.

Uli Theophiel
Kreisvorsitzender