

Lizenzverlängerung am 29./30.09.2018 in Babenhausen

Fast ausnahmslos ausgebucht sind die Aus- und Fortbildungslehrgänge der Sportkreise im Bezirk Schwaben. Längst haben die Vereine mit Ihren Übungsleitern erkannt, dass nur über eine herausragende Qualifizierung der Weg führt, um den Mitgliederbestand zu halten oder neue Interessenten für Bewegungsmodelle zu begeistern und zu generieren. So war es nicht verwunderlich, dass der jüngst ausgeschriebene Zweitageslehrgang in Babenhausen mit 30 Teilnehmerinnen/Teilnehmern schon lange besetzt war und eine Vielzahl auf der Warteliste stand.

Mit Heike Kirschnek aus Oberreute stellte Organisator und Lehrgangsführer Harald Heintze eine kompetente Referentin vor, der man nicht nur die Freude an der Bewegung selbst ansah, sondern auch Begeisterung und Spaß in vielfältiger Weise übertragen konnte.

Los ging es mit einer Fülle von Aufwärmeelementen bevor "fetzig und fit" mit Stab und Overball, eine Reihe von Übungen folgten. Großen Wert legte die Referentin auf die korrekte Körperhaltung als bestimmender Ausgangspunkt für alle Übungen. Dabei ging es um viele spielerische, effektive Varianten, die immer wieder für Abwechslung sorgten.



Bild Uli Theophiel: Korrekte Körperhaltung- unabdinglich- als Grundlage aller Übungseinheiten mit der Referentin

Wie aus einem Rückentraining eine umfassende Wirbelsäulengymnastik wird möchte ich Euch in der nachfolgenden Stunde zeigen, betonte Heike Kirschnek. "Bewegungserfahrung und Bewegung begreifen" (im wahrsten Sinne des Wortes) ist dabei ein wichtiger Bestandteil. So waren Schwungübungen, wie Elemente im Vierfüßler Stand, in der Rücken-, Seiten- und Bauchlage angesagt.

Eine willkommene Temposteigerung gab es beim "Aerobic Swing" Die Choreographie ist dabei so aufgebaut, dass die Bewegung klein beginnt und erst im Laufe der Stunde ausgebaut wird.

Schwerpunkt war im Abschluss das Faszien-Training zur Kräftigung und Verbesserung der Elastizität. In Theorie und Praxis wurden die Bausteine ausführlich für jeden verständlich angesprochen. Die Selbsterfahrung für den Übungsleiter ist eine wichtige Voraussetzung um das "Wissen und Können" exakt und wirkungsvoll umsetzen zu können. Der richtige Einsatz der „Blackroll“ zeigte deutlich, welche Effekte das Sportgerät bei gezieltem Einsatz für bestimmte Körperregionen bereithält. Da die Atmung die Grundlage unseres Lebens ist hatte in der Abschlussstunde die Atemgymnastik in allen Variationen seine Berechtigung.

Uli Theophiel
Kreisvorsitzender