

Lizenzverlängerung am 6.07.2019 in Lautrach

Beim ausgebuchten Lizenzverlängerungslehrgang am 06.07.2019 in Lautrach konnte der Bildungsreferent des Sportkreises 3 Unterallgäu-Memmingen, Harald Heintze, wieder Teilnehmer aus ganz Schwaben begrüßen. Mit der Referentin Heike Kirschnek aus Oberreutte und dem Thema „Gerader Rücken - gesunde Faszien“ hat er wieder einen Volltreffer gelandet. Steht die Referentin doch für eine hervorragende Fachkompetenz und für eine gute Wissensvermittlung bei den Teilnehmern hoch in Kurs.

Am Vormittag stand das Thema „Gerader Rücken“ auf dem Programm. Es begann mit einfachen Schwungübungen bis hin zur gegenseitigen Kontrolle des Rückens mit Hilfe eines Gymnastikstabes. Hier konnte man sehen, dass viele Teilnehmer hier Defizite in ihrer Haltung aufweisen.



Bild: Harald Heintze

Bodenübungen für einen geraden Rücken

Am Nachmittag ging es dann mit dem Thema - Gesunde Faszien - weiter. Hier ist vor allem die korrekte Handhabung der inzwischen vielfältigen Geräte für ein Faszientraining wichtig. Die Referentin verstand es dabei, in ihren Vorführungen immer verschiedene Varianten von der einfachen Version bis hin zu Reha-Übungen vorzustellen.



Bild: Harald Heintze

Übungen mit der Faszienrolle

Es begann mit Übungen für die Unterschenkel, dann mit Oberschenkel, Rücken bis hin zu den Armen und Schulterbereichen. Hier konnte man manchen Teilnehmer schon die Probleme ansehen, die mit der korrekten Durchführung der verschiedenen Übungen verbunden waren.

Am Ende waren sich alle Teilnehmer einig, dass dieser gelungene Tag wieder viel neue Anregungen und Ideen gebracht hat und sie vieles davon zukünftig im Verein umsetzen können.

Text und Bild:
Harald Heintze
Bildungsreferent