

Quelle: eigener Bericht Turngau Rhein-Lahn

Am 14.03.2015 fand in Holzhausen die Fort- und Weiterbildung des Turngau Rhein-Lahn „Mix Frühjahr 2015“ statt, an der 26 Übungsleiterinnen teilgenommen haben.

Nach einer Stunde AROHA mit Stick unter der Leitung von Edith Lawrenz, führte diese ein Stabilisationstraining mit und ohne Gerät (Redondoball) durch.

Ulla Itzel zeigte nach der Mittagspause, wieviel Spaß es macht, sich zu lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen. Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bei „fetziger“ Musik sorgte dafür, dass Stress einfach weggetanzt wurde.

Im Anschluss daran folgte Entspannung mit Birgit Peetz. Auch hier kam der Redondoball zum Einsatz. Eine Entspannungsgeschichte rundete diesen abwechslungsreichen Tag ab.

Die nächste Fort- und Weiterbildung des Turngau Rhein-Lahn findet am 5. Sept. 2015 wieder in Holzhausen statt.

