

Quelle: eigener Bericht

Info des Turngau Rhein-Lahn

Der Einladung des Turngau Rhein-Lahn zu einer Fort- und Weiterbildung folgten 33 Teilnehmerinnen.



Svenja Erdmann erläuterte eindrucksvoll, was unter „Faszientraining“ zu verstehen ist. Mithilfe eines Tennisballs und/oder einer Rolle konnten die Teilnehmerinnen eine Selbstbehandlung erlernen, bei der lediglich durch das eigene Körpergewicht und ohne den Einsatz von Händen oder Hilfspersonen auch schwer erreichbare Muskelgruppen behandelt werden können.

Danach folgte unter der Leitung von Edith Lawrenz eine Kantaera-Stunde.

Am Nachmittag leitete Gabi Kadenbach eine Pilates-Stunde. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist; ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates.

Zu Musik zeigte Birgit Hartenfels zum Abschluss des Tages eine Form des dynamischen Qi Gong mit verschiedenen Bewegungsfolgen.

Ein besonderer Dank geht an den TuS Holzhausen, der die Turnhalle zur Verfügung gestellt hat.