

Quelle: eigener Bericht

Info des Turngau Rhein-Lahn

Der Einladung des Turngau Rhein-Lahn zur Fort- und Weiterbildung „Herbst-Mix 2016“ folgten 21 Teilnehmerinnen und 3 Teilnehmer.



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 Fun-Aerobic-Stunde.

Am Nachmittag leitete Almuth Schmidt 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.

Fließende Bewegungen zu sanfter Musik unter Anleitung von Birgit Hartenfels rundeten den Tag ab.

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