

Quelle: eigener Bericht

21 Übungsleiterinnen haben am 09.03.2019 an der Fort- und Weiterbildung „Mix Frühjahr 2019“ des Turngau Rhein-Lahn e.V. in Holzhausen teilgenommen.

Mit Katja Dressler (Yogalehrerin aus Miehlen) begann der Tag mit Yoga. Durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut und somit die Haltung verbessert. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Danach folgte Jazzdance mit der Tanzpädagogin Miriam Grabus (Tanzschule Up to Dance, Koblenz). Sie zeigte, wie Kraft, Energie und explosive Bewegungen mit Jazzdance zum Ausdruck kommen. Zum Schluss der Stunde wurden die erlernten Schritte und Bewegungen in einer Choreographie wirkungsvoll in Szene gesetzt.

Zum Abschluss der Fort- und Weiterbildung leitete Edith Lawrenz eine Stunde AROHA mit Short Sticks. AROHA ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im  $\frac{3}{4}$  Takt.

Es war ein erfolgreicher Tag, an dem alle Beteiligten mit viel Spaß und Freude teilgenommen haben.

Ein besonderer Dank gilt dem TuS Holzhausen, der für diese Veranstaltung seine Turnhalle zur Verfügung gestellt hat.

