

Aktionstag Fit in die Zukunft



Fitnesstrends aufzeigen und neue Kleingeräte ausprobieren, all das gab es im Seminar von Stefan Schäfer. Dem Diplom-Sport- und Fitnesstrainer hörten die Teilnehmerinnen aufmerksam zu. alle Fotos: Heike Saura

Trends und Denkanstöße

Aktionstag Fit in die Zukunft lockt auch Männer an - Manchmal am Bedarf vorbei

KORBACH. Erstmals richteten der Turngau Waldeck, der Sportkreis Waldeck und der Fachdienst Sport des Landkreises gemeinsam einen Aktionstag zum Thema „Fit in die Zukunft“ aus. 110 Teilnehmer konnten aus 15 Angeboten von sieben Referenten auswählen.

Hauptsächlich Übungsleiter, aber auch Lehrer und Physiotherapeuten, die ihr Wissen im Sportverein weitergeben, bildeten sich am Aktionstag umfassend weiter.

Immerhin elf teilnehmende Männer verzeichneten die Organisatoren. Beim Workshop „Männerfitness - die Turnhalle als Fitnessstudio“ kamen diese Übungsleiter voll auf ihre Kosten, doch neue Denkanstöße für Kursangebote gab es in allen Workshops zu Venenfit, Aerobic, Osteoporosegymnastik und Co. Durchschnittlich 25 bis 30 Kursteilnehmer besuchten die Workshops in der Kreissporthalle, der Aula der Alten Landesschule und der Halle der Humboldtschule.

Alkoholfreie Cocktails

Bei einem gemeinsamen Mittagessen konnten Erfahrungen ausgetauscht und Erarbeitetes verglichen werden. Nach dem Mittagessen bot Birgit Kleinschmidt vom Turngau Waldeck Cocktails an, aber selbstverständlich alkoholfrei.

Referent Stefan Schäfer, Diplom Sport- und Fitnesstrainer und Inhaber der C-Lizenz für Präventionssport, stellte neue Fitnesstrends vor. Die Teilnehmer konnten Kleinge-



Auf leisen Sohlen zum Workshop: Referent Stefan Schäfer demonstriert die sogenannten Handschuhe für die Füße. Sie sollen ein barfußähnliches Gehen garantieren.

räte ausprobieren und sich ein Bild von den Trends im Gesundheitssport machen. Dabei stellte sich heraus, dass manche Trends und Geräte zwar erst einmal super klingen, jedoch am Bedarf der jeweiligen Sportler vorbei gehen.

Selbst kam Schäfer auf sehr leisen Sohlen zum Workshop. Er trug sogenannte Handschuhe für die Füße, die ein barfußähnliches Gehen garantieren. Diese Schuhe lösen nach

und nach den Trend der hochleistungsgedämpften Sportschuhe in einigen Sportarten ab.

Fokus auf den Kindern

Der Aktionstag richtete sich vorwiegend an Übungsleiter, die im Gesundheitssport für Erwachsene tätig sind. Die Referenten Simone Jungermann, Horst Meise, Tanja Schulze, Ulrike Stibbe, Stefan Schäfer, Monika Simshäuser und Ina

Karla Reuß waren Experten auf dem Gebiet von Fitness-, Präventions- und Gesundheitssport. Im kommenden Jahr am 4. November liegt der Fokus auf dem Sport für Kinder. Zu diesem Aktionstag sind hauptsächlich die Übungsleiter eingeladen, die ihre Lizenz für das Kinderturnen verlängern und vielleicht neue Denkanstöße für ihre Arbeit im Verein mit nach Hause nehmen möchten. (zhs)



Neue Trends und Altbewährtes aufgezeigt: Von der Knie- und Hüftschule, über Osteoporosegymnastik bis zur klassischen Aerobic reichten die Angebote beim gemeinsamen Aktionstag von Turngau Waldeck, Sportkreis und Landkreis.



Da geht es lang im Fitnesstrend: Dozent Horst Meise, auch HTV- und DTB-Referent.