

Gesundheitssporttag des Ortenauer Turngaus

Mit den ehrenamtlichen Helfern des TV Appenweier konnte der Ortenauer Turngau auch im Jahr 2018 für den 11. Gesundheitssporttag einen kompetenten Ausrichter finden.

In insgesamt 16 Workshops informierten sich 110 Übungsleiter/innen und Trainer/innen aus der gesamten Ortenau über neue Trends im Gesundheitssport mit Erwachsenen.

Namhafte Referenten des Badischen Turnerbundes wie Sabine Lindauer (Mühlacker), Markus Kiock (Karlsruhe), Silva Peucker (Offenburg) und Gisela Scheurer (Ortenberg) konnten für diesen Tag von den beiden Organisatorinnen Gabi Rösch und Susanne Wäldin gewonnen werden.

Während sich Sabine Lindauer mit Slow-Fitness mit und ohne Redondoball, Gymnastik und Spiel mit dem Reifen, sowie einem Achtsamkeitstraining beschäftigte, mussten die Teilnehmer bei Silva Peucker mit Schrittkombinationen in Aerobic und Step-Aerobic sich beschäftigen. Aber auch der Redondoball und Bodystyling brachten die Teilnehmer ins Schwitzen.

Markus Kiock, zum ersten Mal als Referent im Ortenauer Turngau begeisterte vor allen Dingen die männlichen Teilnehmer mit einem Koordinationszirkel, sowie mit einem Stationstraining. Mit dem Theraband, als dem kleinsten Fitnessstudio und einem schweißtreibenden Core-Training, einem Stabilisationstraining für den gesamten Körper, wurden keine Muskeln ausgelassen.

Ein etwas ruhigeres, aber nicht weniger anstrengendes Training gab es bei Gisela Scheurer mit Yoga und Faszienübungen. Hier kam unter anderem auch das Handgerät „Brasil“ zum Einsatz. Auch das Thema Osteoporose begeistert die Trainer jedes Jahr auf's Neue.

Nicht nur mit neuen Ideen und viel Begeisterung gingen die Teilnehmer aus dem Lehrgang, sondern auch mit der Bestätigung acht Fortbildungseinheiten zur Verlängerung ihrer Lizenzen erworben zu haben.