

„Neues vom Rücken“

Dieser Titel hatte 20 Übungsleiter/innen aus 13 Mittelhessischen Turnvereinen neugierig gemacht. Der Turngau Mittelhessen hatte zur dezentralen Übungsleiterfortbildung im Gesundheitssport für den 29. Mai 2011 nach Linden in die Volkshalle Leihgestern eingeladen.

Mit Antje Hammes Diplomsporthelehrerin und Sporttherapeutin hatte die Fachwartin des Gesundheitssports Karin Jelli eine sehr kompetente Fachfrau als Referentin gewinnen können.



Es wurden neue wissenschaftliche Betrachtungen der Rückenschule, das bio-soziale Modell, aktuelle Studien und Entwicklungen des Rückentrainings den Teilnehmern vermittelt.

Praktisches Erproben der vorgestellten Übungen waren ebenfalls Inhalte der Weiterbildung. Auch konnten die Teilnehmer/innen ihre eigene Fitness in Sachen Rückengesundheit testen.

Die richtige Dosis an Übungsreizen ist besonders beim Rückenzirkel notwendig um keine Schäden und vor allem die Lust am Sport und der Bewegung zu vermitteln.

Alle waren sich beim abschließenden Feedback einig – es war eine rund um gelungene, praxisnahe Fortbildung und einer perfekten Organisation durch den Turngau Mittelhessen.

