

Fitness in jedem Alter

20 Teilnehmer trainieren in Bad Arolsen

Bad Arolsen. Ein Seminar „Fit in jedem Alter – Handgeräte neu entdeckt“ veranstaltete der Turngau Waldeck am vergangenen Sonntag in der Sporthalle der Kaulbachschule in Bad Arolsen und hatte mit Natacha Abou-Zeitouneh vom Hessischen Turnverband eine hoch qualifizierte und erfahrene Referentin für die Fortbildungsveranstaltung gewonnen.

Körperlich und geistig rege bleiben, dies ist der Wunsch vieler Teilnehmer in den Sportgruppen. Regelmäßige sportliche Bewegung führt hier zum Ziel. In vielen Sportgruppen stehen Muskelkräftigung, Dehnung und Übungen für das

Gleichgewicht im Vordergrund. Die Fortbildung begann mit einer Aufwärmphase, dann ging es mit einem Kräftigungs- und Ausdauerteil weiter. Nach jedem Praxisteil gab es theoretische Unterweisungen, um die Übungen zu besprechen.

Die Referentin vermittelte den 20 Teilnehmern viele Anregungen und Beispiele, wie man Handgeräte effektiv in den Sportstunden einsetzen kann. Zum Abschluss gab es für die Teilnehmer noch eine Entspannungsübung, sodass sich diese und Fachwartin Brigitte Schiel einig waren, dass die Fortbildung allen wieder sehr viel Spaß gemacht hat.



(r) Training mit Therabändern: einige Teilnehmerinnen beim Lehrgang in

[Fenster schließen](#)

[Ausschnitt drucken](#)