

Viele Tipps für Übungsleiter

Aufwärmen, Auslaufen und andere Dinge sind beim Sporteln wichtig: Daher lud die BLSV-Kreisfrauenvertreterin und Übungsleiterin des TV Hersbruck, Ingrid Dümmler, 30 Übungsleiter und Helfer zu ihrem Herbstlehrgang in die TV-Halle ein. Unter dem Titel „funktionelles Körpertraining“ wurden unter der fachkundigen Anleitung von Referentin Carina Ortloff viele Anregungen bezüglich Warm-Up und Cool-Down, Umgang mit Togu-Brasils, Variationen der



funktionellen Gymnastik sowie Kognition und Bewegung vermittelt. Das Programm kam bei den Teilnehmern sehr gut an und sicherlich können viele Beiträge daraus in der eigenen Ver-

einstätigkeit umgesetzt werden. Dümmler bedankte sich am Ende der Veranstaltung bei Ortloff im Namen aller und überreichte als Dankeschön ein kleines Präsent. Foto: privat