

**57 lizenzierte Übungsleiterinnen, Sportlehrerinnen und Pysiotherapeutinnen  
kamen zur qualifizierte Übungsleiterfortbildung mit dem Sportbund Rheinland  
nach Hachenburg.**

Es ist schon eine gute Tradition, wenn sich Führungskräfte im Sport einmal im Jahr in der Stadthalle und Sporthalle in Hachenburg bei Christel Sältzer treffen!

Eine gezielte Weiterbildung mit den Themen „Fit in den Tag mit Easy-Step, der Zauberstab Flexi-Bar, gesund mit Pilates, Ausklang mit verschiedenen Entspannungstechniken“ hatte die Organisatorin für Fach-Übungsleiter, Trainer und Lehrer, in Zusammenarbeit mit dem Sportbund Rheinland, konzipiert.

57 Vereinsvertreterinnen aus nah und fern nutzen das qualifizierte und bewährte Sportangebot.

Ein niveauvolles Ambiente, von der Organisatorin liebevoll hergerichtet, erwartete die Teilnehmerinnen in der geschmückten Stadthalle und Grundschulturnhalle Hachenburg. Für Verpflegung und Getränke war bestens gesorgt.

Christel Sältzer hatte die aktuellen Themen „Fit in den Tag mit Easy-Step, Flexi-Bar, gesund mit Pilates, Ausklang mit verschiedenen Entspannungstechniken.“ aufgearbeitet. Theorie und Praxis wurden von der Referentin Christine Wundrack gekonnt vermittelt.

Gesundheit und Fitness sind wichtiger als je zuvor.

Zur Kräftigung der Muskelgruppen am und mit dem Step wurden neue Choreographien durch kontrollierte Bewegungen geübt. Ausdauer- und Kräftigungsinterwalle wechselten sich ab.

Step and Style, ein Ausdauertraining, mit Kräftigungsübungen auf dem Step und mit dem Theraband wurden eingeübt und trainiert.

Lobend sei erwähnt, dass der TUS Hachenburg, als befreundeter Verein, einen Teil seiner Stepper für die Fortbildung zur Verfügung stellte.

„Pilates“ das Bewegungsprogramm für Körperbalance und Stabilität. Das Trainingskonzept von Joseph Pilates wurde in den 20. Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Heute zählt es zu den großen Trends der Fitness-Szene. Kein Wunder – fühlt man sich nach einem Pilates-Training innerlich aufgerichtet. Außerdem verbessert sich das Körpergefühl. Das Besondere des Trends: Die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln werden intensiv trainiert. Pilates ist ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Es besteht aus Kraft- und Dehnübungen, aus Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, der Körperwahrnehmung und der Sensibilisierung.

Ein sanftes Training zur Verbesserung der Muskelelastizität und der Beweglichkeit.

Die Ausbildung körperlicher und geistiger Bewusstheit, das Üben mit und ohne Pilates-Ball, bewirkt mehr Vitalität, Esprit und Ausgeglichenheit.

Der Flexi-Bar hat sich bewährt: Effektiv gegen Rückenschmerzen, fördert Bindegewebsfestigkeit, Haltungsverbesserung, Bodystyling, pro-Muskeldefinition, Fettabbau, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

Alles Wissenswerte über das aktuelle Training mit dem Zauberstab „Flexi-Bar“, seinen Schwingungen und Auswirkungen auf den Körper, wurde in Hachenburg vermittelt und trainiert, zur Umsetzung für das Training im Verein und zu Hause. Kenntnisse im Bereich Sensomotorik und Tiefenmuskulatur erklärt. In der Praxis folgten Variationsmöglichkeiten, viele Übungen und deren Anwendbarkeit.

Christel Sältzer war es gelungen für alle Lehrgangsteilnehmer genügend Flexi-Bar für Übungszwecke zu besorgen.

Das 10stündige Trainingsprogramm wurde mit Entspannungsübungen und verschiedenen Entspannungstechniken zum Ausklang des Tages abgeschlossen.

Es wurden Kenntnisse über die psychischen und physischen Abläufe während einer Entspannung, Duftöle, Muskeleinsatz, die eigene Stimme und Texte, die vorgetragen werden können, erklärt und geübt.

Neue Trainingsinhalte, -abläufe und -methoden wurden bei der ÜL-Fortbildung vorgestellt und eingeübt.

Die qualifizierten Vereinsvertreterinnen erhielten neue Impulse, Ideen und Anregungen, die sie später in ihren Vereinen in den Übungs- und Trainingsstunden umsetzen werden.

Skripte zu den einzelnen Themenbereichen wurden ausgehändigt, damit jede Teilnehmerin das Gelernte nachschlagen kann.

Zum Abschluss wurde allen Teilnehmerinnen durch Christel Sältzer ein Zertifikat ausgehändigt, die Übungsleiter-Fortbildung mit 10 Unterrichtseinheiten bestätigt.

Die sehr zufriedenen Teilnehmerinnen, die zum Teil weite Anfahrtswege in Kauf genommen hatten, bedankten sich mit herzlichen Worten und einem Blumengebilde bei der Organisatorin.

Bericht in der Westerwälder-Zeitung am 15. März 2008 , 63. Jahrgang Nr. 64 :



## Übungsleiterinnen schätzen sportliche Fortbildung in Hachenburg

Insgesamt 57 lizenzierte Übungsleiterinnen, Sportlehrerinnen und Physiotherapeutinnen kamen zur qualifizierten Fortbildung nach Hachenburg. Es ist schon eine gute Tradition, wenn sich Führungskräfte aus dem Sport einmal im Jahr in der Stadthalle und der Grundschulturnhalle bei Christel Sältzer treffen. Die gezielte Weiterbildung umfasste die Themen „Fit in den Tag mit Easy-Step“, „Der Zauberstab Flexi-Bar“ und „Gesund mit Pilates“. Auch den Ausklang mit verschiedenen Entspannungstechniken

hatte die Organisatorin in Zusammenarbeit mit dem Sportbund Rheinland konzipiert. Gekonnt vermittelte die Referentin Christine Wundrack Theorie und Praxis. Neue Trainingsinhalte, -abläufe und -methoden wurden vorgestellt und eingeübt. Dies alles war eingebettet in ein niveauvolles Ambiente. Dafür zeichnete Christel Sältzer verantwortlich, die außerdem dem TuS Hachenburg dankte, der als befreundeter Verein einen Teil seiner Stepper zur Verfügung stellte. ■ Foto: Röder-Moldenhauer