



Begeisterte Turnerinnen beim Aktiv-Wochenende

Zwei intensive Tage mit viel Aktivität und Spaß erlebten 44 Teilnehmerinnen bei dem traditionellen Aktiv-Wochenende für Turnerinnen des Siegerland Turngaus.

Los ging es in der Turnhalle des TV Allenbach mit „Faszienfitness und Entspannung“. Gunter Jochum Trainer beim TuS AdH Weidenau, führte die Teilnehmerinnen in die Welt der Faszien ein. Nach einigen Erläuterungen erlebte die Gruppe, wie vielfältig ein Training für die Faszien sein kann. Da ging es um Wahrnehmung, katapultartige Bewegungen, das Dehnen und um die funktionelle Beweglichkeit.

Nach der Kaffee-und-Kuchen-Pause, in der sich die Teilnehmerinnen die leckeren selbstgebackenen Kuchen der Organisatorin Juliane Scheel, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit, schmecken ließen, führte Markus Flender, sportlicher Leiter und Trainer TVE Dreis-Tiefenbach das Aktivprogramm fort. In seinem Workshop „Richtig fit – gut trainiert ins Frühjahr“ arbeiteten die Frauen sehr intensiv mit dem Theraband.

Die Fortsetzung fand der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg, wo die Frauen abends gespannt den Ausführungen von Gabi Lecher, Friseurmeisterin und staatlich geprüfte Typ- und Stilberaterin, folgten. Sie erläuterte den interessierten Teilnehmerinnen, welche Bedeutung Haarfarbe, Augenfarbe

und der Hautunterton auf das Erscheinungsbild einer Frau haben. Anhand verschiedenfarbiger Tücher demonstrierte sie die Wirkung der zum Typ passenden Farbe der Kleidung. Auch nach dem offiziellen Ende des Abendprogramms fachsimpelten die Frauen über die vielen Informationen zur Farbberatung.

Am Sonntagmorgen war Outdoor-Training angesagt. Noch vor dem Frühstück lud Juliane Scheel die Frauen zunächst zu dem Kurzprogramm „Mobilisierung“ nach draußen ein. Bis zum Mittagessen wanderten die Frauen in einer großen Runde rund um die Ginsberger Heide. Immer wieder baute die Lehrgangsheiterin aktive Pausen ein, in denen die verschiedensten gymnastischen Übungen durchgeführt wurden.



Bestenfalls gingen die Turnerinnen nach dem Mittagessen auseinander. Alle freuen sich auf die nächsten Angebote und Einladungen des Turngaus.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel