

Fit mit Freude

Faszinierende Faszien: Ganzheitliches Training beim Frühjahrslehrgang

akm **Bad Laasphe.** „Gemeinsam und mit Spaß fit für den Frühling“, hieß es am Samstag wieder beim traditionellen Frühjahrslehrgang der Frauenabteilung des Turnbezirks Wittgenstein in der Dreifachturnhalle in Bad Laasphe. Diesmal standen die Faszien im Mittelpunkt des Trainings. Übungsleiterin Juliane Scheel hatte für die Teilnehmerinnen ein straffes, 90-minütiges Programm mit zahlreichen unterschiedlichen Übungen zusammengestellt, die alle Körperpartien beanspruchten.

Denn genau darum geht es beim Faszientraining, wusste die Helberhausenerin zu berichten: „Es ist wichtig, dass der ganze Körper in Bewegung kommt, denn es sind nicht nur die Muskeln, die arbeiten. Man sollte die gleiche Übung nicht x-mal gleich wiederholen, sondern sich immer wieder neue Punkte suchen, zum Beispiel wenn man zum Boden greift. Viele Menschen denken, Faszientraining besteht nur aus der Faszienrolle, aber es ist weit mehr als das. Die Vielseitigkeit ist entscheidend.“

Mit ihren fachmännischen Anweisungen brachte Juliane Scheel die Teilnehmerinnen, die mit Heike Mehrländer zu-

vor schon ein halbstündiges Aufwärmtraining absolviert hatten, gehörig ins Schwitzen, doch alle machten gerne mit, um die Frühjahrsmüdigkeit aus den Gliedern zu schütteln und verklebte Faszien, die oftmals Auslöser für Verspannungen und Schmerzen sind, zu lösen. Am Ende gab es einen regelrechten Applaussturm für die Trainerin und ihre „faszinierenden Faszien“ und Juliane Scheel erklärte: „Es war sehr schön mit euch. Ich komme gerne noch einmal wieder.“

Zufrieden waren aber nicht nur die Teilnehmerinnen und die Übungsleiterin, sondern auch die Veranstalter – und zwar mit der Resonanz. „Das Faszientraining war offensichtlich ein Thema, was viele angesprochen hat“, stellte Elke Feist, Frauenbeauftragte im Turnbezirk Wittgenstein, zufrieden fest. Rund 70 Frauen aus zehn Mitgliedsvereinen hatten diesmal am Frühjahrslehrgang teilgenommen. „Das ist toll. Es geht ja auch um den Spaß und darum, aus den üblichen Trainingsräumen mal rauszukommen und sich mit Frauen zu treffen, die man ansonsten nicht so oft sieht. Ein Austausch über die Vereinsgrenzen hinweg sozusagen“, meinte Feist.



Beim Frühjahrslehrgang der Frauenabteilung des Turnbezirks Wittgenstein standen am Samstagnachmittag die Faszien im Mittelpunkt. Rund 70 Frauen machten sich unter der fachmännischen Anleitung von Juliane Scheel fit für den Frühling. Foto: akm