



Sportbund Fortbildung in Edenkoben

„3 Tatsu-Ryu-Bushido Übungsleiter auf Fitness Weiterbildung“

Von Freitag, dem 16. Februar 2018 bis Samstag, den 17. Februar 2018, besuchten drei Übungsleiter des Tatsu-Ryu-Bushido (Marius R., Sabrina V. und Charlotte S.) zusammen mit 24 anderen Übungsleitern unterschiedlichen Alters eine Fortbildung des Sportbundes Pfalz zum Thema Trends im Fitnesssport. Die Referentin Korinna Diehl führte die Teilnehmer zu Beginn mit „funktionellem Kraft- und Koordinationstraining“, sowie „Gedächtnis-Training in der Bewegung“ in Methoden des Fitnessstrainings in der Halle ein. Nach einem leckeren Mittagessen ging es weiter mit einem vielfältigen Überblick über das Workout mit trendigen Kleingeräten, sowie einem Einblick in das Workout mit „Animal movements“. Die letzte Einheit am Tag gab den Teilnehmern einen Einblick in myofasziales Training. Nach einem guten Abendessen konnten die Teilnehmer in Schwimmbad und Sauna entspannen, sowie anschließend in gemütlicher Runde sich austauschen. Am Sonntag gab Sabine Brecht-Kubach einen Überblick über die populärsten Themen im Fitnesssport. Danach gab es einen Einblick in Präventionsgymnastik in Theorie und Praxis. Für alle Teilnehmer gab es viel Neues zu erfahren. Auch die Übungsleiter vom Tatsu-Ryu-Bushido werden nun die ein oder andere neue Übung mit in ihr Training übernehmen. Zusammenfassend war die Fortbildung mit einem wunderbaren Ambiente am Rande des Pfälzer Waldes und gutem Essen ein Highlight schon zu Beginn in diesem Jahr.



道

