

Übungsleiter bilden sich vielfältig weiter (13.11.2007)

Zu einem Erfahrungsaustausch- und Aktivwochenende lud der LVMV aktive Übungsleiter und Betreuer von Lauf-, Walking- und Kindergruppen in das schöne Ostseebad Graal-Müritz ein.

Bereits am Freitag nach dem Abendessen gab es einen regen Erfahrungsaustausch der Teilnehmer, die aus vielen Vereinen von Schwerin

bis Eggesin und von Bergen bis Neustadt-Glewe angereist waren. Besonders interessant waren die Ausführungen von Horst Niemann, der die vielfältige Arbeit der Läufer vom SV Turbine Neubrandenburg vorstellte und so manche Anregung für die Arbeit in anderen Vereinen gab. Sportlich begann der Samstag mit Jogging bzw. Walking an der Ostsee schon zeitig vor dem Frühstück. Der Vormittag galt dem Nordic Walking. Renate Vogel, die Vizepräsidentin Breitensport des LVMV, erteilte sowohl theoretische als auch praktische Tipps für das richtige Gehen mit den Stöcken. Dabei wurden vor allem die Partnerübungen mit viel Spaß durchgeführt. Der Spaß hörte auch nicht auf, als nach dem Mittagessen in der Turnhalle des Aquadroms Graal-Müritz 4 Stunden Ausgleichs- und Entspannungstraining mit der Sporttherapeutin Astrid Förderler aus Schleswig-Holstein begann. Bald spürte jeder seine Muskeln, Bänder und Sehnen, denn das Ausgleichstraining galt vor allem der Kräftigung und Dehnung von Muskelgruppen, die oft vernachlässigt werden. Zum Glück für alle Teilnehmer endete dieser Trainingsteil mit Entspannungsübungen, so dass alle wieder erholt zum Abendprogramm erscheinen konnten. Ein höchst interessanter, anrührender Film über das Leben von Haile Gebreselassi beendete den 2. Lehrgangstag. Viele Übungsleiter spendeten spontan für ein Schulneubauprojekt in Äthiopien, was ihnen doch wieder einmal bewusst geworden, wie ungerecht Armut und Reichtum in der Welt verteilt sind.

Der Sporttag am Sonntag spielte sich im Wasser ab. Aquafitness und Aquajogging als Ausgleichsübungen fürs Laufen und Walken wurden unter fachkundiger Anleitung von Renate Vogel erlernt.

Für das sehr gut organisierte Wochenende, das allen Teilnehmern viele neue Impulse für die weitere Arbeit gab, bedanken sich alle bei Elke Mirow und Renate Vogel und hoffen auf eine Neuauflage des Events im Jahre 2008.



Aquafitnessstraining (Foto: H. Fründt)



Kräftigung mit Astrid Förderler vom Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband (Foto: H. Fründt)



Renate Vogel demonstriert das Nordic Walking (Foto: H. Fründt)

Rita Fründt