Conny Fittke leitete den Praxisworkshop „Pilates" – Hauptaugenmerk lag hier auf der Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Referent Heiko Prinz gab in seinem Workshop „Standfest und stabil" viele Anregungen zum Training und Erhalt der Gleichgewichtsfähigkeit – beim Durchlaufen eines Parcours mit verschiedenen Geräten fiel es

# 16. Sport- und Gesundheitstag

Zum 16. Sport- und Gesundheitstag hatte der Kreissportbund V-R e.V. in die Diesterweg-Sporthalle nach Stralsund eingeladen. Knapp 40 Übungsleiterinnen und Übungsleiter waren der Einladung gefolgt. Mit dem Impulsreferat „Inklusion – eine Gefahr für den Sport?!" lösten Josephine Kramer und Torsten Hardtstock vom VBRS M-V e.V. eine rege Diskussion zu dieser aktuellen und nicht unumstrittenen Thematik aus. Im anschließenden Praxisworkshop „Sportspiele inklusiv gedacht" hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, sich in Kleingruppen noch intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen. So konnten sie beispielsweise ausprobieren, wie es sich anfühlt in einem Rollstuhl Sport zu treiben.

einigen nicht so leicht, ihr Stand- oder Balanciergleichgewicht zu halten.
Alle teilnehmenden Übungsleiterinnen und Übungsleiter durchliefen alle drei Praxisworkshops und am Ende des Fortbildungstages konnte jeder etwas für sich und seine Übungs- und Trainingsstunden mitnehmen.

*Nicole Schacht*

Quelle: Landessport-Magazin 11/2015