

Immer noch ein Renner Pilates in Bewegung

Schon lange im Programm und noch immer gut besucht werden die Pilates – Seminare des Sportkreises Odenwald, die von Fortbildungsreferentin Christel Zill zusammengestellt wurden. Dies zeigte sich auch an der jüngsten Veranstaltung, die im Sportlerheim der TSG Momart durchgeführt wurde und zahlreiche Teilnehmerinnen aus Nah und Fern angelockt hatte.

Vom Fortbildungsteammitglied Karina Reichert hervorragend organisiert, erlebten die Seminarbesucherinnen einen abwechslungsreichen und informativen Tag, an dem sie mit einer Fülle von neuen Erkenntnissen und Übungseinheiten für zukünftige Trainingsstunden vertraut gemacht wurden. Kursleiterin Heike Nees hatte dieses Mal ausgewählte Übungen unter Einsatz des körperlichen Kraftzentrums in den Mittelpunkt ihrer Schulung gestellt und damit sehr gut die Erwartungen der Teilnehmerinnen getroffen.

Dabei reihte sie effektive Übungen dynamisch aneinander, wobei dem eigenen Körper die ganze Aufmerksamkeit gewidmet werden konnte. So ließen die bewegungsorientierten Ganzkörperübungen die Verbindung von Kraft und Geschmeidigkeit mit fließenden Übergängen zu. Die teilweise recht anspruchsvollen Übungen setzten eine gute körperliche Pilates-Fitness voraus, die jedoch bei allen vorhanden gewesen war, sodass sehr erfolgreich trainiert werden konnte. Mit Zusatzgeräten wie Ball, Rolle, Band und Circle wurde der Tag abwechslungsreich von Nees gestaltet, sodass die Fokussierung auf die eigene Kraft und Körperbeherrschung problemlos gelang. Das Fortbildungsteam des Sportkreises überlegt sich nun aufgrund der guten Resonanz und der sehr zufriedenen Teilnehmerinnen, ob es dieses Angebot auch im nächsten Jahr in das Lehrgangsangebot aufnehmen soll.



Ein Teil der Lehrgangsteilnehmerinnen mit Heike Nees ganz rechts

Foto: Neumann