

Kreiskurs Seniorinnen und Senioren vom 19. März 2016 in Port

Verfasst von Corinne von Büren

Auch hier war die Stimmung stets super und die fiten nicht mehr ganz so jungen Turnerinnen und Turner wurden von 2 esa Experten des STV in die Anwendungsbereiche der Black Roles, ein sogenanntes Faszientraining, eingeführt. Weiter rundeten kleine Spiele, Gruppenbildung, Ausdauer und Reifengymnastik mit den 2 Experten diesen Kurs ab. Erstmals wurden die geschlechterspezifischen Lektionen geöffnet und tatsächlich nahmen gleich einige Teilnehmer diese Möglichkeit wahr.

Ausblicke:

Am 20. August findet das nächste esa Fortbildungsmodul und am 22. Oktober der Kreiskurs Frauen, beide in Moosseedorf statt. Kantonaler Leiterkurs / Männer, Senioren und Frauen in Sumiswald am 15./16. Oktober - siehe [Agenda](#)