

Kreiskurs Frauen/Männer (35+) vom 11.03.2017 in Nidau

Verfasst von René Spicher

Die Leiterinnen und Leiter des TBS haben sich auch dieses Jahr wieder inspirieren lassen im Januar 2017 am Zentralkurs des STV, uns interessante und abwechslungsreiche Lektionen zu bieten. Nach dem gemeinsamen Einturnen bzw. Einlaufen gings dann richtig zur Sache. Die 55minütigen Lektionen hatten es in sich.

Regula Fasel hat uns mit viel Engagement und Leidenschaft eine tolle Lektion erteilt auf den Langbänken. Daniel Marti zeigte uns auf, dass man mit leichten und schweren Medizinbällen eine kräfteraubende Lektion erhält in Powerball (Bauch- und Rückenmuskulatur, Arme und Beine). Roland Schumacher machte mit einfachen Hilfsmitteln, welche in der Halle herumstehen und nicht gebraucht werden, (Seile, Stäbe oder Bälle) wie man die Turnerinnen und Turner im Seeland in Schwung bzw. fit hält.

Es war wie alle Jahre wieder eine tolle, angenehme Atmosphäre unter den Teilnehmenden und es wurde viel gelacht aber auch geschwitzt. Der Erfahrungs-Austausch unter den Teilnehmenden wurde wie immer rege genutzt.

Durch eine Terminkollision mit dem STV-Kongress, hatten sich dieses Jahr weniger TBS'ler angemeldet. Wir hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder mehr Seeländerinnen und Seeländer am Kreiskurs begrüßen können.

Euer Ressort-Leiter
René



















