

## **Weiterbildung für die Leiter des TV Hindelbank am 5. März 2016**

Am Samstag 5. März führte der TV Hindelbank einen Weiterbildungstag für seine Leiter und Leiterinnen durch. Ein Angebot des Vereins um seine Leiter und Leiterinnen zu unterstützen und fördern.

Ein wichtiger Aspekt für gut besuchte Turnstunden sind motivierte und gut ausgebildeten Leiterinnen und Leitern. Das weiss auch der Vorstand des Turnverein Hindelbank. Deshalb wurde ein Weiterbildungstag für alle Leiter/innen organisiert.

Die Leiter/innen durften im Vorfeld mitbestimmen, welche Themen sie interessieren. Letztes Jahr waren es theoretische Themen, dieses Mal wünschten sie sich etwas turnerisches, das man direkt in die Lektionen einbauen kann. So wurde das Thema Faszientraining gewählt.

Am Samstag, 5. März 2016 war es soweit – um 9.00 Uhr startete der Kurs mit 16 Teilnehmern in der Turnhalle in Hindelbank. Die Kursleiterin Marianne Kipfer vom Body & Mind Studio in Schönbühl erläuterte den interessierten Teilnehmern das Thema Faszientraining. Faszien durchziehen den ganzen Körper und geben im Form und Halt. Durch Überbelastung verkleben, verfilzen und verknoten sie. Sie übertragen Zug und Druck auf Muskeln und Gelenke. Mit gezieltem Training mit Massieren und Dehnen werden solche Verspannungen gelöst.

Ziel des Kurses war es, dass die Leiter/innen des TV Hindelbank lernen, wie verklebtes, verfilztes oder verknotetes fasziales Gewebe im Körper mit regelmässigen Übungen gelöst werden kann.

Dafür startete die Weiterbildung mit einem kurzen und anschaulichen Theorieteil. Danach ging es darum, Übungen zu erlernen und am eigenen Körper auszuprobieren.

Am Ende des Kurses erhielten die Leiter/innen in Gruppen die Aufgabe in Gruppen sich Übungen zum Faszientraining zu überlegen, welche einfach in ihre Trainings eingebaut werden können. Jede Gruppe stellte ihre 3 bis 4 Übungen den anderen Teams vor. Eine spannende Sammlung an Übungen kam zusammen, welche die Leiter/innen nach diesem Kurstag sicherlich in Ihre Lektionen einbauen werden. Denn der Kurs hat gezeigt, dass mit wenigen gezielten Übungen bereits viel erreicht werden kann und die restlichen Lektionsinhalte dabei nicht zu kurz kommen. Im Gegenteil, die Trainingsprinzipien tragen zu einem abwechslungsreichen Programm bei.

Der Weiterbildungstag war ein voller Erfolg und wurde von den Teilnehmern sehr geschätzt. Der Turnverein Hindelbank wird das Thema Weiterbildung weiter aktiv verfolgen.