



Pressemitteilung

MuMM - Aktivtag von Sportkreis Wetterau und Turngau Wetterau Vogelsberg

Am 08. Oktober fand die jährliche Fortbildung für Übungsleiter*innen im Gesundheitssport, organisiert durch den Sportkreis Wetterau und den Turngau Wetterau Vogelsberg in Florstadt statt. In diesem Jahr lautete das Motto: „Motiviert und aktiv bis ins hohe Alter.“ Insgesamt wurden 32 Teilnehmer*innen fortgebildet und erwarben damit wichtige Lerneinheiten zur Verlängerung ihrer Lizenzen.

Nach der Begrüßung durch Florstadt`s Bürgermeister Herbert Unger sowie durch die Vertreterin des Sportkreis Wetterau (Tanja Rauch) und des Turngau Wetterau Vogelsberg (Dominic Fink) begann der MuMM - Aktivtag (maßvoll und motiviert mitmachen) mit einem Vortrag von Referentin Ilka Schäfer über die vielfältigen Bereiche unseres Rückens. Wie die Wirbel funktionieren, warum und wieso wir unsere Rückenmuskulatur stärken sollten und wie sich Stress auf unseren empfindlichen Rücken auswirkt.

Anschließend wurde das Thema in den folgenden zwei Workshops, die jeweils vor- und nachmittags stattfanden, wieder aufgegriffen: Der erste Workshop „Rückenfit“ mit Referentin Ilka Schäfer beschäftigte sich mit Übungen für die Rückenmuskulatur mit verschiedenen Geräten, wie Pezziball, Balance Pad und Brasils.

Im zweiten Workshop „Mit Faszien Dehnung in Balance“ mit Referent Sascha Köhler, der kurzfristig für die erkrankte Christel Kurz eingesprungen war, wurden verschiedene Dehnübungen gezeigt, die die Faszien beweglich halten. Des Weiteren stand der Referent zu allen Fragen rund um das gesunde Training zur Verfügung, was von den Teilnehmern*innen mit großem Interesse angenommen wurde.

Gf. Vorstand nach § 26 BGB

Jörg K. Wulf	Vorsitzender
St. Buske-Wamser	Stellv. Vorsitzende
Frank Dehnke	Finanzen
Mark Kannieß	Öffentlichkeit

Öffnungszeiten Servicestelle

Dienstags	09.00 – 14.00 Uhr
Donnerstags	17.00 – 20.00 Uhr
Freitags	09.00 – 12.00 Uhr

Nach der Mittagspause, in der das Team der SU Nieder-Florstadt die Teilnehmer*innen mit leckerem Essen versorgte, ging es in die zweite Workshoprunde.

Nach abschließenden Feedback-Gesprächen bei Kaffee und Kuchen wurden die Zertifikate verteilt und Wünsche für den nächsten MuMM - Aktivtag 2023 geäußert.

Am Ende waren sich die Organisatoren und Teilnehmer*innen einig, dass es ein gelungener Fortbildungstag war. Im nächsten Jahr wird es wieder einen „MuMM - Aktivtag“ im September/Oktober geben. Näheres dann unter www.sportkreis-wetterau.de.

Text: Tanja Rauch

Bilder: Tanja Rauch

Bild1_MuMM_2022_10_08
Teilnehmer_Workshop-Rückenfit

Bild2_MuMM_2022_10_08
Teilnehmer_Workshop_ Mit Faszien Dehnung in Balance