



## **FK Senioren und Seniorinnen**

**19. Januar 2008**

SBEA/ Am Samstagmorgen um halb Neun trafen sich 9 Leiterinnen und drei Leiter in der Turnhalle Feldheim in Steinhausen zum Fortbildungskurs für Seniorenleiterinnen und - Leiter.

Nach einer kurzen Begrüssung durch Bea Schaltegger standen 90 Minuten Kraft und Ausdauertraining unter der Leitung von Margrit Nussbaumer auf dem Programm. Die Teilnehmer konnten nach dem theoretischen Teil verschiedene Formen von Ausdauertrainings wie z. B. das Fahrten-spiel, Intervalltraining ausprobieren. Mit Hilfe von verschiedenen starken Therabändern wurden spezielle Übungen für das Krafttraining mit Ältern in die Praxis umgesetzt.

Nach einer gemütlichen Kaffeepause mit feinen Brötli, Kaffee und Äpfeln (Erlös Fr. 100.-- für die Kinder in Tansania) waren die nächsten 90 Minuten dem Thema Beweglichkeit gewidmet. Was ist überhaupt Beweglichkeit. Nach kurzer Theorie zeigte Marlys Abderhalden die Umsetzung in die Praxis anhand eines Bewegungsmuster mit Musik., Luftballons und einem Gymnastikstab. Anschliessend wurde von Kopf bis Fuss gedehnt, es folgten Mobilisationsübungen und zum Schluss Entspannung - Beweglichkeit - Wahrnehmung. Der letzte Satz auf der umfangreichen Dokumentation von Marlys lautet: Merke Dir: es ist schön leisten zu können ohne leisten zu müssen.

Vielen Dank an die Kursleiterinnen und die sehr motivierten Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer für den tollen Kurs.