Übungsleiter entdecken neue Möglichkeiten

Die Kooperation vom Stadtsportverband Dorsten und dem Kreissportbund Recklinghausen macht es möglich: Im „Atlantis“ hat am vergangenen Wochenende ein Schulungsprogramm für Übungsleiter stattgefunden.

Von Horst Lehr

Dorsten. Mit einem komplett neuen Programm überraschte die Kooperationspartnerschaft des Stadtsportverbandes Dorsten, des Kreissportbundes Recklinghausen und des Dorstener Erlebnisbads Atlantis die 40-köpfige Teilnehmergruppe beim diesjährigen Übungsleitertreff am Wochenende im Erlebnisbad Atlantis.

Dabei überzeugten neben dem Dorstener Wasserparadies als neuer „Wirkungsstätte“ vor allem die verschiedenen, aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten. Denn mit Aqua Jogging, Aqua Cycling, Geräteübungen in den Fitnessräumen des Atlantis und einer fachkundigen Yoga-Anleitung durch das erfahrene, hauseigene Trainingspersonal, hatten die Veranstalter ein sehr interessantes Schulungsangebot zusammengestellt.

Atlantis-Geschäftsführer Frank Schellhaus sagte: „Unsere Trainer zeigen dabei viele interessante Ansätze auch für Trainingseinheiten im Wasser.“ Marion Thiemann vom Kreissportbund Recklinghausen freute sich, dass der Übungsleitertreff auch in diesem Jahr wieder stattfinden konnte: „Das ist für uns alle ein neues, positives Experiment.“

Aufgeteilt in vier Gruppen wurde abwechselnd intensiv in rund 30-minütigen Intervallen trainiert. Mit großem Interesse nutzten die Gruppen dabei auch die spezielle Waage zur Körperanalyse, mit der die Gewichtsermittlung in die drei wichtigen Bereiche Muskelmasse, Körperfett und viszerales (im Bauchraum befindliches Fett) aufgeschlüsselt wurde.

Trainer Florian „Floh“ Reßmann betreute im Fitnessbereich die Teilnehmer an mehreren Stationen in den Bereichen Muskelaufbau, Beweglichkeit und Dehnung.

Reßmann war erstaunt über die aktive Trainingsbe-

Aufgeteilt in vier Gruppen waren die Teilnehmer der Übungsleiterschulung im Dorstener Erlebnisbad Atlantis gefordert. FOTO HORST LEHR

teiligung. „Man merkt direkt, die sind alle vom Fach und voll engagiert“, sagte er. Jule Bodmann, die beim ATV Haltern die Trampolinkinder betreut, war zum ersten Mal dabei. Sie hat an den Fitnessgeräten fleißig mittrainiert und sagte nach der Yogaeinheit: „Es war sehr schön, mal etwas komplett anderes zu erleben. Ich werde einiges davon mitnehmen können.“

Antonius Lampen, Schwimmtrainer beim Dorstener SV Delphin, war beim Wassertraining in seinem Element. Er kannte sich auch an den Fitnessgeräten aus, sagte aber nach der Yoga-Einheit lächelnd: „Das war schon richtig anstrengend für mich.“

Petra Niemeyer kam als Vertreterin vom Dorstener „Fitnesscamp“ zu der Veranstaltung. Dort arbeitet sie unter anderem auch im Rehabereich und war speziell auf die Anregungen im Wassersportbereich gespannt. Auch sie überlegt nun, was sie mit in ihre Trainingsgruppe nehmen kann, und sagte nach der Yogaeinheit: „Das war richtig entspannend.“

Alexander Steffens vom Dorstener Stadtsportverband zeigte sich erfreut über die hohe Auslastung: „Die Anmeldezahlen sprechen für sich. Diese Veranstaltung soll auch ein kleines Dankeschön an die vielen Übungsleiter sein, die in den Vereinen jeden Tag arbeiten.“ Nach den anstrengenden Trainingseinheiten ließen alle den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.