

Fit mit Menschen-Pyramiden und Hip-Hop

30. „Aktionsbörse Gymwelt“ mit über 150 Teilnehmern aus dem ganzen Turnbezirk Niederbayern

Osterhofen. Die 30. „Aktionsbörse Gymwelt (Breitensport)“ des Turnbezirks Niederbayern hat am Wochenende über 150 Sportler begeistert. Die bedeutendste ostbayerische Fortbildungsmaßnahme für Übungsleiter, Übungsleiterassistenten, Lehrkräfte und Erzieher bot ein vielfältiges Angebot aus den Bereichen Aerobic, Tanz, Kinderturnen, Gerätturnen, Fitness, Gesundheitssport und Sport für Ältere.

In Osterhofen fanden die Fitness-Fans optimale Bedingungen vor: Von der Dreifachturnhalle zu den Sportstätten an der Landgraf-Leuchtenberg-Realschule und im Hallenbad waren es kurze Wege. BTV-Bezirksvorsitzende Angela Saller bescheinigte dem TV Osterhofen eine perfekte Organisation. Sallers besonderer Dank galt Georg Reischl für die Vorbereitung der Großveranstaltung sowie Bezirksschatzmeisterin Sabine Röhl und Thomas Goldbrunner aus dem BTV-Bezirks-Vorstand für die Anmeldung. Der TV Osterhofen verfügt über reichlich Erfahrung mit der „Aktionsbörse Gymwelt“, die bereits zum vierten Mal in der Herzogstadt stattfand. Die Helfer des TV waren im Dauereinsatz. Sie nahmen nicht nur an den 19 Arbeitskreisen teil, sondern bewirteten auch die Gäste.

Gerne habe die Stadt wieder ihre Sportstätten zur Verfügung gestellt, sagte 2. Bürgermeister Thomas Etschmann. Die Teilnehmer der Aktionsbörse verbreiten das Gelernte als Multiplikatoren in Vereinen und Schulen. „Machen Sie Bayern fit!“, gab Etschmann den Sportlern auf den Weg.

Stellvertretender Landrat Roman Fischer blickte auf eine Zeit zurück, als man noch einfach in den örtlichen Sportverein ging, um zu turnen, Gymnastik und Dauerlauf zu machen. Die Wör-



Ideen für das Kinderturnen: Das Balancieren mit dem Luftballon auf der Turnbank schult Gleichgewicht und Koordination.



Einen Einstieg in die Partner- und Gruppenakrobatik gab es mit Übungen zum Pyramidenbau. – Fotos: Kufner



Sie eröffneten die 30. „Aktionsbörse Gymwelt“ (v. l.): Alexander Neppi, BTV-Bezirksvorsitzende Angela Saller, stellvertretender Landrat Roman Fischer, Stephan Heilmeier, Uschi Bauer, Wolfgang Hofer, 2. Bürgermeister Thomas Etschmann und TV-Vorsitzender Richard Majunke.

ter Aerobic und Fitness habe es da noch nicht gegeben, schmunzelte Fischer und führte augenzwinkernd aus: „Inzwischen bin ich selbst beim Nordic-Walking gelandet“. TV-Vorsitzender Richard Majunke hieß die Gäste willkommen und wünschte einen verletzungsfreien Verlauf der Veranstaltung.

BTV-Bezirksvorsitzende Angela Saller präsentierte die Refe-

renten Uschi Bauer (Sport für Ältere), Wolfgang Hofer (Fitness und Aerobic), Stephan Heilmeier (Kinderturnen), Michael Ederer (Tanz) und Alexander Neppi (Gerätturnen). Am Sonntag referierte Ines Lederle aus dem Bereich Gesundheitssport über funktionelles Muskeltraining, Faszien und Pilates mit dem Redondball.

Kaum waren die Grußworte

verklungen, setzte geschäftiges Treiben in der Dreifachturnhalle ein. Die Teilnehmer richteten die Sportstätten für die Arbeitskreise her. Stephan Heilmeier zeigte, wie vielseitig sich die Turnbank für das Kinderturnen einsetzen lässt. Es erfordert einiges an Koordination, einen Luftballon mit einer Fliegenklatsche in der Luft zu halten, während man auf der Turnbank vorwärts geht. Heil-

meier gab Beispiele, wie Bewegungslandschaften die Fantasie der Kinder anregen und wie man das Rollbrett im Verkehrskindergarten einsetzt.

Alexander Neppi bot mit Übungen und Pyramidenbau einen Einstieg in die Partner- und Gruppenakrobatik. Später zeigte Neppi normfreies Turnen „von der Panzerrolle bis zur fertigen Turnshow“. Uschi Bauer trainierte die Sensomotorik und gab Anregungen zur Umsetzung auf stabilen und labilen Unterlagen. Anklang fand „Step-Aerobic für Best Ager 50+“. Wolfgang Hofer brachte die Körper der Sportler mittels Aerobic und Yoga in Bewegung. Dynamische Übungen trugen zur ganzkörperlichen Kräftigung bei.

Michael Ederer zeigte, wie sich in einer Großraum-Choreographie mit einfachen Mitteln viele Menschen bewegen und schöne Bilder erzeugen lassen. Energiegeladenes Lebensgefühl transportierte Ederer mit dem „Pantsula Hip Hop“ aus den Straßen Südafrikas. – mik