

# Vom Muskeltraining bis zum „Modern Dance“

## Aktionsbörse Breitensport lockte 240 Teilnehmer aus ganz Niederbayern in Dreifachturnhalle

Osterhofen. (mk) 240 Teilnehmer zählte die Aktionsbörse Breitensport des Turnbezirkes Niederbayern am Wochenende in der Markus-Stöger-Turnhalle Osterhofen. In über 20 Arbeitskreisen konnten sich die teilnehmenden Sportlehrer und Übungsleiter das neueste Wissen aus den Bereichen Aerobic, Fitness, Freizeit- und Gesundheitssport, Tanz, Geräteturnen und Kinderturnen aneignen.

Bereits vor Beginn bildeten sich lange Schlangen vor dem Eingang zur Dreifachturnhalle. Turnbezirksvorsitzende Angela Saller freute sich über die große Resonanz der 25. Aktionsbörse, die bereits zum dritten Mal in Osterhofen stattfand. Saller dankte dem Team um stellvertretenden Vorsitzenden Georg Reischl, das vor Ort dafür gesorgt hatte, die Veranstaltung auf die Beine zu stellen.

Der Turnverein Osterhofen hatte sich viel Mühe bei der Organisation gemacht, und Vorsitzender Richard Majunke hieß die Sportler willkommen, die aus ganz Niederbayern zu der bedeutenden Fortbildungsveranstaltung gekommen waren.

graf-Leuchtenberg-Realschule und des Hallenbades statt.

Stellvertretender Landrat Josef Färber bezeichnete Osterhofen als zentralen Ort in einem sportbegeisterten Landkreis. Vor seiner politischen Arbeit sei er selbst mit Freude Übungsleiter gewesen, und er wünschte den Teilnehmern der Aktionsbörse viel Spaß. Bei der Aktionsbörse konnte zudem auch der Übungsleitererschein verlängert werden. Zur Freude der Teilnehmer übernahm der Veranstalter die Gebühr. Auch musikalisch waren die Teilnehmer fit. Unter Leitung des Ehrenvorsitzenden des



TV-Vorsitzender Richard Majunke (v.l.), Turnbezirksvorsitzende Angela Saller, stellvertretender Landrat Josef Färber, Turnbezirks-Ehrenvorsitzender Günther Braun, stellvertretender Bürgermeister Thomas Etschmann und stellvertretender TV-Vorsitzender Georg Reischl eröffneten am Samstag die zweitägige Aktionsbörse Breitensport, die mit 240 Teilnehmern ein voller Erfolg war.



Ganzheitliches Bewegungsprogramm für einen starken Rücken und gesunde Gelenke stand bei Ines Frenz auf dem Programm.

Zweiter Bürgermeister Thomas Etschmann lobte die Nachwuchsarbeit des TV Osterhofen, der ein sportliches Aushängeschild der Herzogstadt sei. Gerne stelle die Stadt für die Aktionsbörse die Räumlichkeiten bereit. Neben der Dreifachturnhalle fanden Arbeitskreise in den Turnhallen der Land-

turnbezirkes, Günther Braun, sangen die Anwesenden dem Bezirksratschätzmeister Karl Sirtl ein Geburtstagsständchen.

Nach der Kehlkopfmuskulatur und den Stimmbändern waren nun die restlichen Muskeln und Bänder an der Reihe. Mit „Easy-Aerobic“ brachte Uschi Bauer die Teilnehmer

ins Schwitzen. Neben Alex Wohlfarth den Sportlern Stunden-einstiege mit Schwimnudeln, Tüchern und Bällen. Ganzheitliches Bewegungsprogramm für einen starken Rücken und gesunde Gelenke stand bei Ines Frenz auf dem Programm, die mit den Teilnehmern ein Core-Muskeltraining durchführte. Hüpfen auf dem Trampolin war gestern. Jürgen Magg zeigte den Sportlern „The Modern Way“ im Umgang mit dem Minitrampolin.

Vom Streckesprung bis zum Loop reichte die Bandbreite des Arbeitskreises. Akrobatisch ging es mit der Jazz-Gymnastik weiter, die von Vera Koltermann angeboten wurde.

Die von Koltermann gezeigten Figuren aus dem „Modern Jazz“ und „Modern Dance“ verlangten den Teilnehmern einiges an Beweglichkeit ab. Am Sonntag zeigte Christine Zetzmann den Teilnehmern in mehreren Arbeitskreisen wie sie Kinderturnen interessanter gestalten können. Von „bewegter Entspannung für Kinder“, „Jonglieren und Akrobatik“ bis hin zu „Vertrauensspielen und Bewegungslandschaften“ reichte hier die Palette. Die 25. Aktions-

börse Breitensport war wieder ein voller Erfolg, und alle Teilnehmer waren hochzufrieden. Was vor 200 Jahren mit Turnvater Jahn begann, der am 19. Juni 1811 mit der Turnbewegung in die Öffentlichkeit trat, hat sich seither zu einer wahren Erfolgsgeschichte entwickelt.

In über 20 Arbeitskreisen vermittelten die Referenten ein interessantes und lehrreiches Programm, das von den Teilnehmern sehr gut angenommen wurde. Die Referenten traten nicht als bloße Vorturner auf, sondern standen den Sportlern mit Rat und Tat zur Seite und gaben weiterführende Tipps.

Das so erworbene Wissen tragen die Teilnehmer nun in die Schulen und Vereine weiter. Der TV Osterhofen sorgte mit einer reichhaltigen Verpflegung für das leibliche Wohl der Gäste. Die Organisatoren konnten folgende Referenten für die Aktionsbörse gewinnen: Uschi Bauer, Ines Frenz, Sandra Kelke, Vera Koltermann, Jürgen Magg, Jürgen Schwanitz, Richard Wieser, Alex Wohlfarth, Karl Sirtl und Christine Zetzmann.



Mit „Easy-Aerobic“ brachte Uschi Bauer die Teilnehmer in der Dreifachturnhall ins Schwitzen.

(Fotos: Kufner)



Alex Wohlfarth zeigte den Sportlern Stundeneinstiege mit Schwimnudeln, Tüchern und Bällen.



Akrobatisch ging es bei der Jazz-Gymnastik mit Vera Koltermann zur Sache.