

Fortbildung für Übungsleiterinnen des Deutschen Roten Kreuzes

Friedrichshafen/Bodenseekreis - 34 Übungsleiterinnen des DRK-Kreisverbands Bodenseekreis haben sich in einem sechsstündigen Lehrgang im DRK-Zentrum Friedrichshafen fortgebildet. Der Kurs stand unter der Leitung von Richard Geitner, Bereichsleiter Sport- und Physiotherapie, medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell, Mettnau. Geitner zeigte den Teilnehmerinnen Übungen mit und ohne Geräten im Stehen und Sitzen. Er führte ein breit gefächertes Angebot an Ganzkörper-Übungen für Mobilisation, Kräftigung und Koordination sowie für spezifische Muskeln und Muskelgruppen vor. Auch Geitners Einführungen in Formen des Quigong mit Eröffnungs- und Abschlussübungen fanden großen Zuspruch.

Für den Ortsverein Friedrichshafen und den Kreisverband Bodenseekreis des DRK ist die Aus- und Fortbildung lizenzierter Übungsleiter ein wichtiger Bestandteil des DRK-Programms „Gesundheitsförderung“. Die Lehrgangsteilnehmerinnen profitierten von Richard Geitners langjähriger Erfahrung als Übungsleiter, sein Programm sei lehrreich, vielfältig und abwechslungsreich, waren sich die Frauen einig. Rosmarie Baur, Regionalleiterin der DRK-Bewegungsprogramme im westlichen Bodenseekreis, freute sich: „Der Funke seiner Ausstrahlung sprang auf die Teilnehmer über.“

35 Übungsleiterinnen leiten ehrenamtlich 45 DRK-Gymnastikgruppen in vielen Gemeinden des Bodenseekreises. Die Teilnehmer treffen sich einmal pro Woche, um ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern.

Auskunft zum Angebot der Gymnastikgruppen gibt es im DRK-Zentrum Friedrichshafen, Telefon 0 75 41/50 40. Interessierte können unverbindlich an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Bild: In Formen des Quigong führte Richard Geitner (rechts) im Rahmen eines Lehrgangs 34 Übungsleiterinnen des DRK-Kreisverbands Bodenseekreis ein.