
Frauenturngruppe Dietikon

Kraft, Balance und Dehnen

Mit dieser Ueberschrift wurde uns anfangs April vom SVKT Frauensportverband Zug und Zürich ein Kurs in der Gymnastikhalle Letzischulhaus in Zug angeboten. Der weitere Beschrieb:

- Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte
- Balance- und Stabilitätsübungen
- Dehnen
- Anpassungen für den Seniorenbereich

machte uns richtig "gluschtig" und so haben wir uns vollzählig (Emmi, Ruth und ich) zu diesem Kurs angemeldet. Da sich Emmi und Ruth bei strömendem Regen, Ausstieg Station Schutzengel, hier schon einmal verirrt hatten, wussten die beiden noch nicht so genau, ob sie die Turnhalle auch bei schönem Wetter finden würden. Aber es hat bestens geklappt.

Für uns war die Kursleiterin, Cornelia Kaufmann, unbekannt, für die Zugerinnen jedoch **die perfekte Instruktorin**. Daher fanden sich auch gegen 30 lernbegierige Turnerinnen zu diesem Kurs ein. Und... niemand wurde enttäuscht. Sie hat uns nicht Kraft, Balance und Dehnen in Erinnerung gerufen, nein, die einzelnen Gebiete wurden miteinander kombiniert, mit ein paar "Tricklis" die Balance gefördert, die Kräftigung forciert etc. Sehr angespannt haben wir diese Bewegungsabläufe durchgeturnt, da tönte es dann wieder: "Das Lächeln nicht vergessen". Wirklich, das hat dazu beigetragen, dass die Uebungen viel leichter abgewickelt werden konnten.

Während der Pause wurden wir von unseren Zuger-Kolleginnen kulinarisch verwöhnt. Kaffee, Brötchen, Kuchen, Knabberstengel, Trocken- und andere Früchte etc.

Anschliessend hiess es auch noch "Isometrics", d.h. wir trainierten fast ohne uns zu bewegen. Die Muskeln werden angespannt, die Muskelspannung gehalten und nach einigen Sekunden wieder gelöst. Aber auch das will gelernt sein, ist gar nicht so einfach. In diese Technik werde ich mich noch hineinknien, denn so kann ich sicher in Zukunft die von Ruth mit grossem Eifer vorgeturnten und von mir so verhassten Bauchübungen umgehen. Nur anspannen, halten, lösen. Aber eben, auch hier heisst es üben.

Zu all diesen Bewegungsabläufen haben wir bebilderte Beschriebe erhalten und nach ein paar Tagen hat uns Cornelia noch weitere Informationen per Mail zugestellt. Nun wissen wir, warum die "Zugerinnen" dieser Kursleiterin so viele Lorbeeren entgegenbringen. Auch von uns erhielt sie 100 Punkte und wir konnten viele nützliche Tipps nach Hause nehmen.

Christa Wydler