



Kongress GYMWELT

LIFE KINETIK® und Dance-Themen begeistern die Teilnehmer

„Mit dem Thema LIFE KINETIK® habt Ihr einen echten Knaller ins Saarland geholt“, so das Fazit von Johannes Sinnwelt nach seinem Besuch des Kongresses GYMWELT am letzten Septemberwochenende an der Sportschule. Andere fragen schon nach einer Fortsetzung des Themas mit dem viel-gelobten Referenten Horst Lutz.



Das Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes veranstaltete den Kongress mit Unterstützung des Landessportverbandes für das Saarland nun zum fünften Mal an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken. Unter der Dachmarke GYM-WELT beleuchteten 58 Workshops die zahlreichen Aspekte des Fitness- und Gesundheitsports und gaben den Teilnehmern vielfältige Impulse für die Sport- und Übungsstunde.

„Die kulturellen und freizeitorientierten Angebote des Bildungswerkes eröffnen neue Perspektiven, bringen einen auf andere Gedanken und bieten Tapetenwechsel, Erholung und Entspannung. Sport verbindet Menschen. Deshalb ist die Arbeit des STB-Bildungswerkes nicht hoch genug zu bewerte-

ten“, so Staatssekretär Martin Karren bei der Eröffnung.

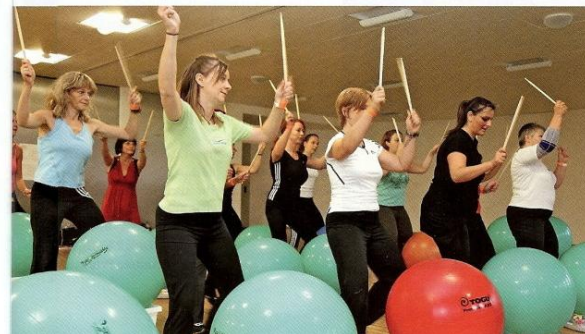
Die Workshops reichten von klassischen Fitness-Themen wie Aerobic, Yoga Body-styling und Pilates über Dance-Themen wie Cowboydance, Modern Jazz und Hip-Hop bis hin zu gesundheitsorientierte Themen wie Dehnen und Rückengymnastik. Großen Zulauf verbuchten vor allem die Trendthemen wie AROHA® und INDIAN BALANCE® ergänzten das Programm. Mit 50 Teilnehmern war der Workshop ZUMBA®Fitness, ein spannender Mix aus Tanz, heißen Rhythmen und Fitness, der Renner unter den Fitness-Workshops. „Wir versuchen, jedes Jahr neue Themen in den Kongress einzubinden. In diesem Jahr haben

wir erstmals unter Leitung von Andreas Lauck eine komplette Dance-Schiene angeboten“, so Giovanna Karle vom Bildungswerk. Gut an kamen hier international gefragte Referenten wie Marc Lahutta und Marilena Grafakos. Aber nicht nur neue Themen und Referenten auch neue Trainingsgeräte wie Togu Brasil, Togu Dynair XXL, FLEXI-BAR® und T-Bow präsentierte der Kongress.

Das absolute Topthema des Kongresses war das von Spitzensportlern wie Weltklasse Slalomfahrer Felix Neureuter hochgelobte Bewegungsprogramm LIFE KINETIK®. Horst Lutz, der Begründer, präsentierte sein Thema engagiert und lebendig. Mit jeder Menge Lachen, Spaß und Freude begeisterte ausnahmslos alle Teilnehmer. Während seiner Ausbildung zum Gesundheitscoach

begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch Bewegung zu fördern. Das Zusammenfügen verschiedener Konzepte mit vielen eigenen Entwicklungen führte zur Entstehung von LIFE KINETIK®. Horst Lutz: „Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.“

Mit LIFE KINETIK® lässt sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Das Ziel ist mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen. Viele echema-lige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden



LIFE KINETIK® erfolgreich an. „Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe“, so Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund.

Begeistert von Horst Lutz' Ausführungen zu LIFE KINETIK® war auch Werner Zimmer. Für den nächsten Kongress GYMWELT wünscht sich der Vizepräsident des LSVS, dass noch mehr Mitglieder anderer Sportfachverbände dabei sind. Denn diese praxisbezogene Fachtagung dient der kontinuierlichen Qualifikation von Übungsleitern aller Sportverbände. Um auch in Zukunft alters- und bedarfsgerechte Angebote mit höchster Trainerqualität anbieten zu können, sind regelmäßige Fortbildungen für jeden im Sport engagierten Übungsleiter und Trainer ein absolutes Muss. Am 24. und 25. September 2011 findet an der Sportschule der nächste Kongress GYMWELT statt. In der Zwischenzeit werden Themen, die beim Kongress besonders gefragt waren, in weiteren Veranstaltungen vertieft. So startet im November diesen Jahres die Ausbildung zum Instructor INDIAN-BALANCE®.

Marion Esser