

# 90 Übungsleiter erlernen die „maxxF“-Technik

## Breitensport BLSV Sportkreis Günzburg freut sich über großes Interesse an der Fortbildung

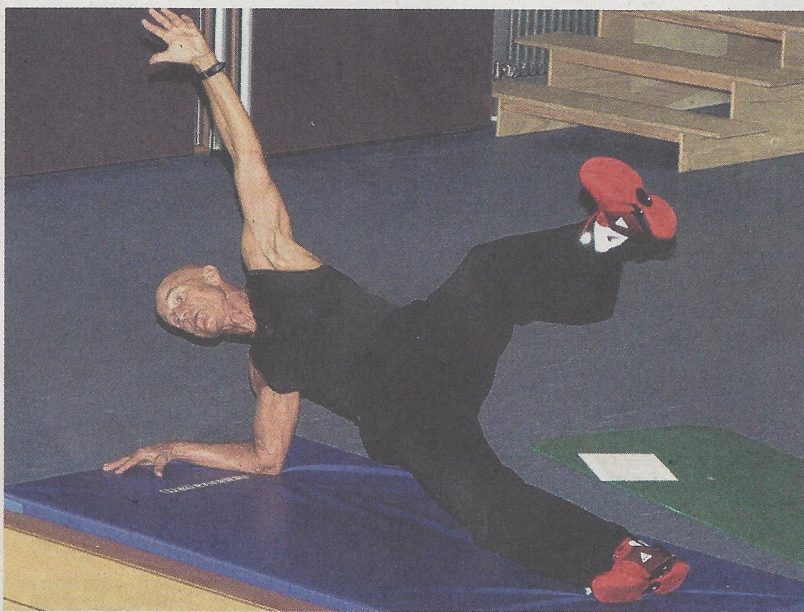
Landkreis 90 Übungsleiter aus ganz Schwaben haben sich am vergangenen Wochenende bei der Übungsleiterfortbildung des BLSV in der Turnhalle Balzhausen zum Thema Krafttraining ohne Gerät (maxxF) weitergebildet. Der BLSV Sportkreis Günzburg wertet die Beteiligung als großen Erfolg.

Mit dazu beigetragen hat der Referent Wend-Uwe Boeckh-Behrends. Der renommierte Sportwissenschaftler hat sich vornehmlich der Fitness und dem Kraftsport angenommen. Bei seiner theoretischen Einführung zeigte er auf, wie wichtig Bewegung und Kraft für den Menschen ist. Durch viele Studien ist bewiesen, dass Körper und Muskulatur bei entsprechendem Training bis ins hohe Alter anpassungsfähig sind. Zu den Übungsleitern sagte er: „Ihr seid die Multiplikatoren für ein gesundes und langes Leben.“

Im weiteren Verlauf des Tages wurden die einzelnen Übungen er-

lernt und gefestigt. Hierbei ging es vor allem um die korrekte Ausführung der Übungen. Die maxxF-Technik basiert vor allem auf Übungen für alle großen Muskelgruppen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Aufgrund dieser Methode ist es möglich, in großen Gruppen und mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen zu üben. Ziel der Fortbildung war es, die Übungsleiter so weit zu schulen, dass sie in der Lage sind, in ihren Vereinen „maxxF“-Kurse anzubieten oder die Übungen in die wöchentliche Trainingsarbeit einfließen zu lassen. Aufgrund der sehr guten Resonanz für diese zwei Tage wird der BLSV Sportkreis Günzburg am Samstag, 25. Mai 2013, eine weitere Tagesfortbildung mit Wend-Uwe Boeckh-Behrends anbieten. (bir)

**Bilder und weitere Informationen** findet man unter [www.blsv-sportkreis-guenzburg.de](http://www.blsv-sportkreis-guenzburg.de)



Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckh-Behrends stellte in der Balzhauser Turnhalle die maxxF-Technik für Krafttraining ohne Gerät vor. Foto: Friedrich Birkner