



Vom 27. Februar bis zum ersten März fand der nun 3. Brandenburger Sport- Fitnesskongress in Lindow statt. Natürlich war die MTJ mit dabei und stellte viele Angebote, die sehr gut angenommen worden sind.

Das Erfolgsprojekt "Kinderturn-Show - echt stark" interessierten Teilnehmern vorgestellt. Drei Praxisworkshops mit den Titeln "Turnspezifische Schulung konditioneller Fähigkeiten", "(Turn)Fit werden und bleiben, ohne große Hilfsmittel" und "Turnen kreativ" widmeten sich zusätzlich innovativen Trends zur Trainingsgestaltung, erläuterten motivationssteigernde Übungen und zeigten Trainingsvarianten mit einfachen Mitteln auf.

Die Workshops waren bis auf „Kinderturn-Show“ (12 Teilnehmer) mit jeweils über 20 Interessierten sehr gefragt und gut besucht. Die Skripte zu den einzelnen Modulen sind auf der Seite des Märkischen Turnerbundes zu finden.

Rückblickend war die Beteiligung der Märkischen Turnerjugend am Kongress ein voller Erfolg

## Die MTJ beim Sport- und Fitnesskongress

Geschrieben von: Hardy Schweigel

---

und wurde nicht nur seitens der Teilnehmer, sondern auch besonders von Birgit Faber der Präsidentin des MTB gelobt.

[zu den Skripten](#)