

V BRANDENBURSKI KONGRES SPORTU I FITNESSU 2019 ZAKOŃCZYŁ SIĘ

W Centrum Sportu i Edukacji w Lindow (Mark) w Niemczech zakończył się V Brandenburgski Kongres Sportu i Fitnessu 2019, którego organizatorem był Związek Gimnastyczny Märkischer Turnerbund wraz z Europejską Akademią Landu Brandenburgia. Jest to jedno z wielu wspólnych zadań Europejskiej Akademii Sportu wpisanych do harmonogramu na 2019 rok. Wydarzenie przyciągnęło wielu międzynarodowych uczestników. Organizator przygotował 80 przeróżnych warsztatów z najwyższej klasy prelegentami w różnych obszarach tematycznych. Instruktorzy niemieccy przeprowadzili szkolenia z zakresu fitness, treningi i trendy, zdrowie i relaks. Dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia zielonogórskich instruktorów. Niesamowita instruktorka WOSiR Drzonków Grażyna Wyczałkowska poprowadziła różnorodne zajęcia fitness w wodzie. Energiczna Aneta Ostrówka zaprezentowała pięć form fitness: funkcjonal floor/step; step and latin dance, total body conditio oraz fitness dla wszystkich. Agnieszka Kościan zademonstrowała relaksujące ćwiczenia: pilates klasyczny oraz jogę (Hatha/YinYoga). Instruktorzy z Zielonej Góry zaprezentowały bardzo wysoki poziom umiejętności. Z szerokiej gamy zajęć każdy uczestnik mógł wybrać coś dla siebie, a trzeba przyznać, że było z czego wybierać. Kolejny Kongres odbędzie się w roku 2021, a o szczegółach na bieżąco będziemy Państwa informować.