

KOMBINATION AUS FITNESS UND MENTALER STÄRKE

Neues ganzheitliches Kurskonzept „FRIDA®“ begeistert

Ein halbes Jahr lang haben sich rund zehn motivierte Teilnehmerinnen im Alter von 37 bis 85 Jahren auf ein ganz neues sportliches und mentales Konzept eingelassen: „FRIDA®“. Hinter dem Namen verbirgt sich mehr als nur ein Trainingsprogramm – es ist eine moderne Kombination aus körperlicher Fitness, mentaler Stärke und persönlicher Entwicklung. Die entsprechende Instructor FRIDA®-Fitness Lizenz und die nötigen Fähigkeiten hat sich die Übungsleiterin beim dreitägigen Seminar an der Sportschule angeeignet.

Der Kurs wurde über sechs Monate hinweg durchgeführt und setzte auf eine Mischung aus digitalen und persönlichen Trainingseinheiten. Täglich standen den Teilnehmerinnen zwei kurze, aber gezielte Übungseinheiten über die FRIDA®-App zur Verfügung. Diese Übungen umfassten sowohl körperliche Fitness als auch mentale Techniken wie Atemübungen oder kurze Achtsamkeitseinheiten. Zusätzlich gab es Anleitungen für Entspannungseinheiten und auch Denkanstöße sowie Videos zu verschiedenen Themen.

Einmal pro Woche kamen alle Teilnehmerinnen zusätzlich in der Dangstetter Halle zusammen. In diesen Gruppenstunden standen die korrekte Ausführung der Krafteinheiten und Entspannungsübungen auf dem Programm. „Diese Treffen waren der soziale und motivierende Höhepunkt jeder Woche“, so eine Teilnehmerin. „Wir haben uns gegenseitig angefeuert, uns ausgetauscht und gemeinsam über unsere Fortschritte gefreut.“

Eine der erfreulichsten Rückmeldungen war: „FRIDA® ist ideal für Sportmuffel.“ Alle Teilnehmerinnen fühlen sich nach dieser sechsmonatigen Muskelaufbauphase fit für weitere Sportarten, beweglicher im Alltag und viele konnten Verspannungen auflösen. Das Besondere an FRIDA® ist die konsequente Verbindung von körperlicher Aktivität und mentalem Wohlbefinden – beides wird als gleichwertig betrachtet und trainiert. So entstand mit der Zeit eine starke Gemeinschaft, die nicht nur sportlich, sondern auch emotional gewachsen ist. Das vielfältige, positive Feedback und die sichtbaren Erfolge sprechen jedenfalls dafür. Viele der Teilnehmerinnen sind in der Zwischenzeit in eine der Trainingsgruppen des TV Dangstetten eingetreten. Dieser hat als einer der ersten Turnvereine im Markgräfler-Hochrhein-Turngau das Kurskonzept FRIDA® angeboten, und kann sowohl die Ausbildung als auch die Durchführung im eigenen Verein bestens empfehlen.

S. Traxel

Die kommenden Fortbildungstermine zum Instructor FRIDA®-Fitness sind:

Körperbewusstsein, der innere Schweinehund und Unterbewusstsein – neue Motivation für deine Teilnehmer

23.02.2026 | 19:00–21:15 Uhr | online

Instructor FRIDA®-Fitness

15.–17.04.2026 | Sportschule Schöneck

