

Sport macht schlau

Der Kreisturnverband bildet wieder seine Trainer aus

Heide (rd) Frisch und mit viel Motivation führte Trainee Svenja Konrad durch den ersten Workshop des Kreisturnverbandes Dithmarschen nach der Sommerpause. In zwei gut aufeinander abgestimmten Übungseinheiten präsentierte sie das Thema „Rund um den Rücken und Dehnung für mehr Beweglichkeit“ effektiv, anschaulich und sehr stimmungsvoll, so dass die teilnehmenden Trainer und Übungsleiter viele Ideen für ihre Kurse mitnehmen konnten. Der nächste Lehrgang ist an diesem Sonntag, dem 28. Oktober. Im Sportzentrum des MTV Heide lautet das Thema „Gesund und stark durch Pilates mit einer Zusatzeinheit Vital und sicher in der Sturzprävention“. Informationen unter 04834/936659



Gut besucht: Der Lehrgang „Rund um den Rücken und Dehnung für mehr Beweglichkeit“.

Foto: von Buch