

Turnen: Turner bilden ihre Trainer fort

Heide „Alles Gute für den Rücken“ lautete die Überschrift zum Auftakt der Fortbildungsreihe 2025/26 des Kreisturnverbandes, die Trainer für die Verlängerungen ihrer Lizenzen nutzen können. „Unsere Referentin Svenja Gleitsmann stellte drei Stundenprofile vor, die effektiv im Training für Rückenfitstunden eingesetzt werden können“, sagte Martina von Buch, die im Kreisverband die Weiterbildungen verantwortet.

Das Interesse sei groß gewesen und der Lehrgang ausgebucht. „Ich hatte sogar noch Leute auf der Warteliste“, sagte von Buch. „Was ich an dem Workshop toll fand, waren diese kleinen Spiele. Es waren verschiedene Stationen, aufgebaut wie ein Zirkel, um die Koordination spielerisch zu fördern. Das kann man in jedem Alter machen, und es lockert die Atmosphäre auf.“ Weitere Profile waren eine Reha-Einheit mit mobilisierenden und gelenkschonenden Bewegungen und Übungen sowie eine Krafteinheit mit Kurzhanteln.

„Es gab an diesem Sonntag viele neue Impulse für unsere Trainer und Übungsleiter und den Vereinssport“, sprach Martina von Buch von einem gelungenen Tag. Am kommenden Sonntag, dem 16. November, geht es um 10 Uhr in der Gymnastikhalle des MTV Heide schon weiter. Yvonne Braasch doziert zum Thema „Yoga für das Nervensystem“. Anmeldungen und Fragen unter martina.vonBuch@ktv-dithmarschen.de (<mailto:martina.vonBuch@ktv-dithmarschen.de>).

