

20 begeisterte Athleten beim Kugelstoß-Lehrgang des Turnbezirk Nord

Mit seinem Lehrgangs-Angebot „Kugelstoßen“ hatte Erich Neuhaus, Vorsitzender des Turnbezirk Nord im Siegerland Turngau genau ins Schwarze getroffen. 20 Leichtathletinnen, -athleten und Trainer bedankten sich begeistert bei Katja Köppen, Referentin des Lehrgangs in der Allenbacher Turnhalle.

In Theorie und Praxis vermittelte sie den Frauen und Männern die Kugelstoß-Technik. Katja Köppen, Leichtathletik-Trainerin und Physiotherapeutin, behandelte ebenso das gezielte Aufwärmen wie das Angleiten im Ring und den Abstoß der Kugel. Die vielen kleinen Hinweise und Korrekturen nahmen die Aktiven gerne entgegen, denn zum einen lernten sie auf diese Weise die eigene Technik zu verbessern und Fehler auszumerzen. Zum anderen können sie es in ihren Gruppen gezielt weitergeben. „Oft sind es Kleinigkeiten, die sich im Laufe der Zeit eingeschlichen haben und die einem selbst gar nicht bewusst sind“, so der Organisator Erich Neuhaus, der das Training ebenfalls sehr dankend annahm.

Mit dem Wunsch nach Fortsetzung solcher Lehrgangs-Angebote gingen die Leichtathleten begeistert ins Wochenende.

Bericht: Juliane Scheel
Foto: Erich Neuhaus

