



### **Lizenzverlängerung beim WTB mit neun Übungsleitern des Siegerland Turngaus**

In der Landesturnschule des Westfälischen Turnerbundes (WTB) in Oberwerries fand vom 25. - 27.11.2022 ein Lehrgang zur fachübergreifenden Lizenzverlängerung statt. Armin Schewe, Referent für Leistungssport, konnte 22 Teilnehmer/-innen begrüßen, darunter neun Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Siegerland Turngaus.



Nach der Begrüßung übernahm Armin Schewe auch direkt die erste Einheit zum Thema „Koordinationsparcours“. Auf dem Programm des Samstags standen Beiträge zu den Themen „sportspezifische Verletzungen und ihre Erstbehandlung“, referiert von Markus Heistenkamp, sowie theoretische und praktische Hinweise zur Vorbereitung und Durchführung einer Sportstunde mit Elena Blümel. Sie leitete auch die folgenden Einheiten Rope Skipping und Entspannung. Abends hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, das Turnen am Rhönrad zu erleben.

Für den Sonntagvormittag hatte Jana Egger für die Übungsleiter eine HIT-Einheit (high intensity training) sowie aktive und passive Methoden der Dehnung vorbereitet.

Alle waren sich einig, das war ein intensiver und sehr guter Lehrgang.

Teilnehmer des Siegerland Turngaus:

Jutta Kaiser und Silvia Haßler, TSV Aue Wingshausen,  
Bianca, Lara und Kim Sassmannshausen, Sportfreunde Birkelbach,  
Tatjana und Dominik Klein, VTB Siegen,  
Tizia Zimmermann, TV Würgendorf und  
Volker Sollbach, TV Gosenbach

Bericht und Fotos: Volker Sollbach, TV Gosenbach