

Lehrgang „Pezziball und Theraband“

30 junge und junggebliebene Übungsleiterinnen und Übungsleiter füllten am Wochenende die Turnhalle der Turngemeinde Grund, um sich in dem Lehrgang des Siegerland Turngau, Bezirk Nord Anregungen für ihre Übungsstunden zu holen. Die beiden kompetenten Referentinnen Karin Schach aus Allenbach und Claudia Gessner aus Dreis-Tiefenbach verstanden es, die Lehrgangsteilnehmer zu begeistern. Neben der reinen Vorstellung der Übungen mit dem Pezziball und dem Theraband legten sie besonders großen Wert auf die korrekte Ausführung. Zum Abschluss arbeiteten die Frauen und Männer mit viel Spaß in Gruppen an der Therabandspinne.



Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

