

# Weit weg von einer Werbeveranstaltung

**LEHRGANG** Sport-Thieme Akademie macht Halt in Varel – Teilnehmer und auch Referenten lernen dazu

Nach einem Theorieteil steht das Ausprobieren im Mittelpunkt. Viele Sportgeräte und Übungen zum Thema „Kraft“.

VON JENS SCHIPPER

**VAREL** – Knapp 130 Sportbegeisterte haben am Mittwoch an der Veranstaltung der Sport-Thieme Akademie in Varel teilgenommen. Bundesweit tourt die Akademie momentan mit ihren Referenten und machte in diesem Jahr erstmals im Landkreis Friesland stoppt. Ein Stopp, der sich bezahlt machte: Denn nicht nur die vielen Lehrgangsteilnehmer nahmen vieles mit, auch die Referenten lernten durch den direkten Austausch mit den Sportbegeisterten neue Anregungen im Umgang mit den Gerätschaften kennen. Auch die Organisatoren um Daniela Liessmann vom Kreis-sportbund waren mit dem Kurs sehr zufrieden: „Es ist alles super mitgelaufen.“

Das war in erster Linie den vielen Referenten der Sport-Thieme Akademie zu verdanken, die trotz der vielen Teilnehmer immer den nötigen Durchblick behielten und dafür sorgten, dass die Sportbegeisterten im Laufe des Nachmittages regelrecht ins Schwitzen kamen. Denn nach dem informativen Theorievortrag des Diplom-Sportwissenschaftlers Reiner Kersten für wirksames Krafttraining folgte der Praxisteil, bei dem das Ausprobieren im Vordergrund stand. Die ganze Sporthalle in



Viele verschiedene Übungen und Sportgeräte wurden von Sport-Thieme angeboten und konnten getestet werden.

Varel an der Arngaster Straße war gefüllt mit zahlreichen Sportgeräten und verschiedenen Übungen zum Thema „Kraft“. Dabei ging es nicht um den sichtbaren Muskelaufbau, sondern viel mehr um spezielles Muskeltraining für unterschiedliche Zielgruppen.

Zufrieden, aber geschäft waren auch die beiden Teil-

nehmer Monika Dreyer und Yvonne Schnakenberg: „Mit den Jahren verfestigen sich ja die Ideen für das Training, so dass so ein Lehrgang eine super Sache gewesen ist, um sich neue Anregungen zu holen.“ Beide trainieren die Turnabteilung des TuS Obenstrohen für Kinder und Jugendliche und wollen zukünftig neu



Das richtige Ausführen ist wichtig: Die Referenten der Sport-Thieme Akademie machten es vor.

BILDER: JENS SCHIPPER



Die Referenten (rechts) standen den Übungsleitern aus den verschiedenen Sportvereinen Rede und Antwort.

erlernte Übungen zum Thema „Kraft“ anwenden. Aber auch die älteren Sportler kamen voll auf ihre Kosten: „Das ist absolut keine Werbeveranstaltung. Der Sport und das Ausprobieren standen im Vordergrund. Für mich persönlich ein voller Erfolg, weil ich vieles mitnehmen werden“, war auch Wolfgang Koch voll des Lobes. Er ist

Übungsleiter und kümmert sich beim TuS Obenstrohe um die älteren Sportler.

Zufrieden waren auch die Referenten der Sport-Thieme Akademie: „Die Teilnehmer haben alle super mitgemacht. Auch wir haben im direkten Austausch viele neue Anregungen für unsere Produkte erfahren“, sagte Reiner Kersten.