

Mitglieder der Leichtathletikabteilung des TV Weisel bilden sich fort

Nastätten

Luise Schmidt, Leiterin des Sportabzeichentreff, ist bereits seit 1971 lizenzierte Übungsleiterin. Alle vier Jahre erfolgt aufgrund nachgewiesener Teilnahme an Lehrgängen mit Lerneinheiten, die vom Sportbund u.a. auch in Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten angeboten werden, die Lizenzverlängerung. Ebenso wie **Dennis Krämer**, langjähriger Trainer im Kinder- und Jugendbereich, nutzt sie alljährlich das „**Sportmedizinische Forum**“ in Nastätten zur Weiterbildung und Lizenzverlängerung. So bekommen die beiden immer wieder Impulse, die Trainings- und Übungsstunden abwechslungsreich und unter sportmedizinischen Aspekten sinnvoll zu gestalten. Am 07. März nahmen sie am Forum zum Thema: „Osteoporose“ (die häufigste Knochenkrankung überhaupt.) teil. Es war die 14. Auflage des vom Paulinenstift Nastätten, Rhein-Lahn-Kreis, Sportbund Rheinland, Sportkreis Rhein-Lahn, Stadt und Verbandsgemeinde Nastätten, sowie vom Turnverband Mittelrhein organisierten Bildungsangebotes. Unter den rund 120 Teilnehmer*innen war auch **Kerstin Sauerwein** - ebenfalls aus der Leichtathletik-Abteilung des TV Weisel.

Das Vormittagsprogramm bestand aus Vorträgen von

- **Dr. Zlatko Nechkov**, Ärztlicher Direktor Paulinenstift („Sport für starke Knochen“),
- **Prof. Dr. med. Andreas Kurth**, 1. Vorsitzender Dachverband Osteologie e.V. und Chefarzt Kemperhof GKM in Koblenz („Osteoporose und Sport“),
- **Tim Gondorf**, Gesundheitstrainer aus Frankfurt („Osteoporose und Bewegung“) und
- **Melanie Stelter**, Diätassistentin des GKM Koblenz („Osteoporose und Ernährung“).

Für körperliche Aktivitäten sorgten die „bewegte Pause“ am Vormittag und die anderthalbstündigen Workshops am Nachmittag:

- „Richtiges Gehtraining“
- „Mit Balance-Pad tiefgehende Muskelgruppen trainieren“
- „Bewegungstraining für starke Knochen“
- „Krafttraining mit einfachen Haus- und Alltagsmitteln“
- „Übungen mit der Flexi-Bar/Schwingstab“.

Jeder konnte an bis zu zwei Workshops teilnehmen. Mit einigen neuen Erkenntnissen und Ideen für die Übungsstunden und/oder der eigenen Prophylaxe/Linderung von Beschwerden endete dieser informative Samstag um 17⁰⁰ Uhr mit der Ausgabe der Zertifikate.

Koblenz - Rheinland-Meisterschaften

Am 08. März fanden in Koblenz mit großer Beteiligung die **Rheinland-Hallenmeisterschaften** der Altersklasse U16 im Mehrkampf statt.

In der Altersklasse W15 nahm **Lena Berghäuser** vom TV Weisel an dem spannenden Wettkampf teil und konnte sich gegenüber ihrer Teilnahme im vergangenen Jahr (Platz 7 mit 1761 Punkten) deutlich steigern. Als erste Disziplin stand Weitsprung auf dem Programm. Mit 4,56m gelang Lena eine neue persönliche Bestweite. Auch in der nächsten Disziplin – dem 50m-Sprint – konnte Lena ihre persönliche Hausmarke verbessern. Gemeinsam mit einer anderen Läuferin lieferte sie das schnellste Rennen ab und konnte sich mit ihrer tollen Zeit von 7,37 Sekunden von Platz 9 in der Gesamtwertung auf Platz 6 vorarbeiten. Im Kugelstoßen blieb sie zwar mit 8,44m unter ihrer Bestleistung, sammelte aber dennoch so viele Punkte, dass sie nun vor der letzten Disziplin auf Rang 4 lag. Diese Position konnte Lena mit übersprungenen 1,38m halten, sodass sie im Endergebnis mit 1815 Punkten Vierte bei diesen Rheinland-Meisterschaften wurde.