

Leider etwas kurzfristig kam die Ausschreibung aus dem Lehrreferat der TUT für einen 1. Hilfe Lehrgang mit dem direkt anschließenden Trainer-Training. Dann war es auch noch ein Sonntag, aber das ist den Ehrenamtler/innen ja eigentlich auch egal.

Erstaunlicherweise hatten sich trotz der ungünstigen Umstände 11 Teilnehmende pünktlich in der Ronneburger Sportarena eingefunden, um den Ausführungen von Stev Brauner, seines Zeichens nicht nur Trainer beim ASC, sondern auch Rettungssanitäter, gespannt zu lauschen. Von unserer Abteilung waren Enie Schwichtenberg, Patryk Cwik, Carmen & René Richter mit dabei. Ansonsten waren es aus den anderen Vereinen der TUT nur die üblichen „Verdächtigen“.

Das tat der Sache jedoch keinen Abbruch. Stev gestaltete den Lehrgang sehr informativ und kurzweilig. Neben der Vermittlung von theoretischen Kenntnissen wurde natürlich auch praktisch geübt, unter anderem die Herzdruckmassage mit Beatmen – selbstverständlich an einer Puppe. Das Anlegen von Verbänden, je nach vorgegebener Situation, durften die Anwesenden in Gruppen und an den jeweiligen Übungspartner/innen durchführen. Stev meinte anschließend, dass wir das schon sehr gut gemacht haben.

Mit einer Mittagspause zwischendurch verging die Zeit so doch recht schnell und es war an der Zeit, sich den Dobok anzulegen, denn nun sollte das Trainer-Training starten. Leider verließen einige Teilnehmende nach der 1. Hilfe die Location andere kamen hinzu, so dass es 8 Sportler/innen waren, die Andreas Herzog (Lehrreferent der TUT) zum 2. Trainer-Training 2025 begrüßte. Auch hier dieselben Gesichter wie immer. Gestartet wurde zunächst mit einer kurzen individuellen Aufwärmung, während der sich die Anwesenden kleine Aufwärmispielchen

1. Hilfe Lehrgang & TUT Trainer-Training

am 23. November 2025

in Ronneburg



nicht nur aufgewärmt, sondern eigentlich schon „durchgewärmt“.

Für die nächste Aufgabe wurde in 2 Gruppen aufgeteilt. Es mussten Übungen erdacht werden, die mit wenigen Hilfsmitteln die Bestandteile Technikvermittlung, Drehen und Steppen enthielten. Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit wurden die Übungen erklärt und von allen ausgeführt. Alle waren gut dabei und es wurde auch fleißig aufgeschrieben, um vielleicht das ein oder andere im heimischen Training anzuwenden. Für den letzten Teil des gemeinsamen Trainings sollten dann „Rauf- und Koordinationsspiele“ ausgedacht werden. Dazu wurden die Gruppen neu gemischt. Und auch hier gab es wieder einige Inspirationen für das heimische Training. Manche waren so richtig bei der Sache, dass eine „Raufspiel-Übung“ dann auch schon einmal über mehrere Minuten ging und richtig anstrengend war.

Die 2 Stunden vergingen wie im Flug und es hat wieder einmal riesigen Spaß gemacht, auch mit wenigen Teilnehmenden. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto beendete Andi die Veranstaltung. Gern werden wir auch bei dem nächsten Trainer-Training der TUT wieder dabei sein.

Taekwondo Team Weida

