

**Michael Schöchlin**  
Abteilungsleiter  
Talmweg 2, 79364 Malterdingen  
michael.schoechlin@gmail.com

**Viet Tran**  
Abteilungsleiterstellvertreter

**Leon Adler & Norina Sudholt**  
Sportwart/in

**Katja Adler & Norina Sudholt**  
Frauenbeauftragte

**Petra Schinköth**  
Büro / Pressearbeit / Freizeitwartin  
In den Weihermatten 11, 79331 Teningen  
Telefon : 07641 – 3479  
Mobil : 0175 – 56 2 7713 od. WhatsApp  
Mail : [pschinkoeth@freenet.de](mailto:pschinkoeth@freenet.de)  
[petraschinkoeth@googlemail.com](mailto:petraschinkoeth@googlemail.com)

# TuS Teningen

Fitness  
Leichtathletik  
Tischtennis  
Turnen  
Judo



05.02.2023

## Trainer-C-Lizenzverlängerung in Albstadt 04.-05. Februar 2023

Die Zeit verging wie im Flug, so dass die Trainer-C-Lizenzen bei einigen Judoka wieder erneuert werden mussten. Norina Sudholt, Viet Tran, Felix Schmieder, Philipp Kaldewey und Michael Schöchlin (Foto v.l.n.r.) von der Judoabteilung, machten sich früh morgens am 04.02.2023 auf den Weg nach Albstadt, um an diesem Wochenende ihre Trainer-C-Lizenz zu erneuern.

Mögliche Themen dieser Lizenz-Verlängerung waren dieses mal unter anderem ... Judo als lifetime Sportart, Methodenkompetenzen, Gesellschaftliche Veränderungen, Psychologische Aspekte, Medizinische Aspekte, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Kräftigungsübungen auf der Matte, Ausdauertraining, Alternative Judoformen, Kata und Judo-Selbstverteidigung.

Ausreichend Sport und viel Spaß, hatten die 5 Judoka an diesem Lehrgangswochenende auf jeden Fall und konnten sich nach viel Schweiß und Powertraining auf die neue Lizenz freuen.

