

Trainingsweekend 20.-21. Oktober 2018

Unser Trainingsweekend startete am Samstag genau um 09:00 Uhr. Anwesend waren die Kategorien 4-7. Nach einer kurzen Infoansage wärmten wir uns zum Mani-Matter-Lied «Dr Parkingmeter», welches schon fast traditionell ist, auf. Anschliessend stellten wir die Geräte auf und turnten uns schliesslich am gegebenen Gerät ein. Mithilfe eines Programms draussen im Flur wussten wir genau welches Gerät wir als nächstes haben. Draussen im Flur war aber nicht nur dieses Programm, sondern auch viele Gebäcke, Snacks und Getränke um uns in der Pause wieder ein wenig zu stärken. Am Morgen und am Nachmittag hatten wir je eine kleine Pause und am Mittag eine grössere. Nach dem Mittag trafen auch die jüngeren Turnerinnen ein. So waren wir also komplett: von K1 bis K7. Mit einem «Strandbadtüchli-Fangis» und Dehnen wärmten wir uns auf und gingen an unser jeweiliges Gerät. In der einen Turnhalle waren Reck, Sprung und Schaukelringe aufgestellt dazu noch das exklusive Akro-Bungee. In der anderen Halle wurde der Boden und der Airtrack aufgestellt und ein kleiner Konditions-/Koordinationsparcours. Wir drehten etwa im 30 Minuten Takt. Nach zwei Geräten gab es eine kleine Pause. Mit Eistee, Früchten und herrlichen Gebäcken stärkten wir uns wieder und es ging weiter. Nach einem lehrreichen und schnell vergangenen Tag dehnten wir unsere Muskeln aus. Dies unter Anleitung einer professionellen Trainerin der rhythmischen Gymnastik. Die Übungen waren sehr anstrengend, effizient und ich denke, sie waren für die Kleinen und die Grossen eine Herausforderung. Nach diesem Training freuten wir uns mit einem hungrigen Bauch auf das anschliessende Znachtessen, sowie Kaffee und Kuchen. Nach einer kurzen Dusche machten wir uns hinter das grosse Sortiment von Wienerli, Züpfe, Cremes und noch Vielem mehr. Mit diesen feinen Sachen ging der gemütliche Abend langsam dem Ende zu und wir mussten uns erholen, damit wir den folgenden Tag mit Energie starten konnten.



Am nächsten Tag starteten wir unser Training mit ein wenig Muskelkater und teils offenen Händen. Da aber so coole Leiter vor Ort waren und wir so viel lernten, waren wir erneut top motiviert. Wir machten unseren Gerätezyklus bis wir etwa um 15:00 Uhr mit Aufräumen begannen. Dank der Zusammenarbeit waren wir schnell fertig und wir verabschiedeten uns voneinander. Mit guten Erinnerungen und viel Gelerntem, nicht nur im Hinblick auf Elemente, sondern auch Lauftraining, Mentaltraining, Beweglichkeit etc., schauen wir gerne zurück und freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr.