1. Trainingslager in Hinsbeck



Vom 03.03. bis 05.03.2017 verbrachten wir ein sehr abwechslungsreiches und intensives Wochenende in der Sportschule Hinsbeck. Eine bunt gemischte Truppe im Alter von 13 bis 67 machte sich auf den Weg.

Nach der Ankunft und Zimmerbelegung ging es erst mal zum Abendessen. Sehr angenehm war, dass außer uns nur noch eine Gruppe anwesend war und selbst diese reiste am Samstag nach dem Frühstück ab, so dass wir schalten und walten konnten wie wir wollten. So hatten wir die Halle, das Schwimmbad und die Freizeiteinrichtungen nur für uns.

Freitagabend ging es auch gleich los mit einer Stunde mit HIIT Anteil. Vorm Frühstück am Samstag trafen wir uns um 7:00 Uhr in der Halle, wo Bernd uns mit Übungen aus dem Tai Chi und Qigong mobilisierte und auf einen sportreichen Tag vorbereitete. Klettern an der Kletterwand hieß es nach dem Frühstück und anschließend machten wir noch diverse Laufspiele mit Wettbewerbscharakter, bei denen sich Jung und Alt austoben konnten.

Nach dem Mittagessen stand ein Orientierungslauf auf dem Programm, den Markus und Bernd super vorbereitet hatten. Etwas ruhiger aber nicht weniger intensiv erlebten wir dann eine Rückenschule mit Markus, der ein paar Unentwegte danach auch noch im Schwimmbad mit einem an Aqua Jogging orientierten Programm forderte.

Abends amüsierten wir uns im Kinosaal bei einer Laufkomödie: „Run Fatboy Run“ brachte einige Lacher.

Bernd war am Sonntagmorgen wieder vorm Frühstück an der Reihe und wieder waren fast alle dabei um

sich mit Tai Chi und Qigong Appetit aufs Frühstück zu holen. Danach stand mal gewohntes Laufen auf dem Programm bevor man zum Schluss bei einer „Le Parkour“ Einheit die letzten Körner lassen konnte.

Alle Angebote wurden sehr gut angenommen und man war sich einig: Das sollte nicht das letzte Trainingslager gewesen sein.

Bildergalerie

















