1. Trainingslager in Hinsbeck

Trainingslager in Hinsbeck vom 09.03. bis 11.03.2018

Am 09.03.2018 machte sich pünktlich um 16 Uhr eine, dieses Jahr etwas kleinere, Gruppe (leider blieb auch der TSV Weeze dieses Jahr nicht von der Grippewelle verschont) auf den Weg zum Trainingslager nach Hinsbeck.

Nachdem wir um 17 Uhr dort eintrafen, wurden die Zimmer zugeteilt.

Danach mussten wir mit den anderen an diesem Wochenende anwesenden Vereinen die Trainingshallenzeiten absprechen. Die Verhandlungen gestalteten sich relativ schwierig - aber: Stefan und Bernd verhandelten gut und konnten so einige strategisch sinnvolle Hallenzeiten für den TSV Weeze sichern. Nach dem Abendessen ging es auch schon sofort mit dem Sportprogramm los. Nach ein paar Lauf- und Auflockerungsübungen stellte uns Stefan ein neues Spielgerät vor, den “OMNIKIN-KIN-BALL”- es wurde in drei Mannschaften gespielt, alle hatten sehr viel Spaß und der erste Schweiß lief schon nach wenigen Minuten.

Nach einer kurzen Pause zum Frischmachen trafen wir uns im Gemeinschaftsraum, um bei gemütlicher Teelicht-Atmosphäre und einem spannenden Gesellschafts-Teamspiel “Männer gegen Frauen” den Abend gemütlich und lustig ausklingen zu lassen.

Der Samstagmorgen begann um 7:30 Uhr mit einer Runde Thai Qi/Qi Gong unter Anleitung von Bernd. Anschließend wurde gefrühstückt und bevor es um 10 Uhr

unter professioneller Anleitung an die Kletterwand ging, machten wir noch eine kleine Wanderung. Während sich danach die eine Hälfte an der Kletterwand probierte, leitete Markus mit der anderen Hälfte ein Feldhockey-Turnier. Bis zum Mittagsessen wurde wieder viel gerannt, gelacht und geschwitzt.

Nach der Mittagspause gingen ein paar unserer Athleten zum 15-Kilometer-Lauf der Winterlaufserie in Nettetal, alle zeigten sehr, sehr gute Leistungen und waren mit ihren Ziel-Zeiten sehr zufrieden - sollte sich das Trainingslager etwa so schnell bemerkbar machen? -

Die in Hinsbeck verbliebenen Aktiven wurden mit GPS-Geräten ausgestattet und zum GEO-Caching geschickt. Hier gewann das Team mit Markus, Lisa, Anna und Janin in einer neuen Fabelbestzeit von ca. 30 Minuten, der alte Rekord lag wohl bei 48 Minuten (diese Angaben ohne Gewähr). Als Belohnung durften sie sich in ein offizielles Logbuch eintragen. Wir sind mal gespannt, ob dieser Rekord jemals geknackt wird!.....

Bevor Markus uns um 16:00 Uhr mit einer Stunde Rücken-Schule wieder fit machen wollte, wurde erst noch ein Kleinfeld-Fußballturnier ausgetragen. Bis zum Abendessen waren alle platt, doch es ging noch weiter...

Ab 19:00 Uhr “gehörte” uns für eine halbe Stunde die komplette Turnhalle und so konnten wir uns richtig austoben. Es ging zum “POUND”. Die laute Rock-Musik, der Krach der Sticks und nicht zuletzt Bernds laute Anfeuerungsrufe lockten zahlreiche, spontane Zuschauer in die Halle. Ich glaube, es hat allen

Beteiligten gut gefallen.

Anschließend wurde auf vielfachen Wunsch nochmal der “KIN-BALL” rausgeholt und ab ging der Spaß.

Auch Theo hatte noch die Gelegenheit, uns zu zeigen, wie Holländer so ihre Freizeit verbringen und zeigte uns ein paar lustige Spiele und Wettkämpfe.

Nach der nun dringend notwendigen Dusche trafen wir uns wieder im Gesellschaftsraum, um den Tag in geselliger Runde ruhig ausklingen zu lassen.

Am Sonntagmorgen gab es wieder eine halbe Stunde Thai Qi/Qi Gong und nach dem Frühstück hatte Stefan in der Turnhalle einen sehr anspruchsvollen Parcour mit diversen Hindernissen, Trampolin und Schikanen, bei dem so mancher seine Ängste überwinden musste, aufgebaut.

Anschließend zeigte Erika uns eine schöne Joggingrunde durch den Hinsbecker Wald, die je nach Wunsch ein- oder zweimal abgelaufen wurde.

Nach dem Mittagessen war die gemeinsame Zeit leider auch schon wieder vorbei und wir mussten uns auf den Heimweg nach Weeze machen.

Ich glaube, dass ich im Namen aller beteiligten Aktiven spreche, es war anstrengend, aber wir hatten eine Menge Spaß und würden uns über eine Fortsetzung freuen.

Janin Meyer

Bildergalerie




















