

Kadersichtungslehrgang vom 03.-05. Mai 2013 in der Sportschule Ruit

Nach unserer Anreise am Freitag, den 03.05.13 stärkten wir uns zuerst beim Abendessen. Danach trafen wir uns in der Sporthalle mit unserem Lehrgangsleiter David Kurch zur Begrüßung und spielten div. Ballspiele wie Völkerball und Brennball.

Am nächsten Morgen um 7.15 Uhr war Schwimmen im Hallenbad angesagt. Nach dem Frühstück war unser Tag ausgefüllt mit Krafttraining, Ausdauertraining in der Halle und Theorie. Den Abend ließen wir draußen mit Tischtennis ausklingen bevor für die Kinder um 22.00 Uhr Betruhe war. Die Großen trafen sich noch in der Gaststätte.

Auf Wunsch der Kinder trafen wir uns am Sonntagmorgen bereits um 6.30 Uhr mit unserem Lehrgangsleiter im Hallenbad. Dann folgte nach dem Frühstück nochmals ein ausgiebiges Gewichthebetraining und Mehrkampf in der Halle. Nach der Abschlussbesprechung verabschiedeten wir uns nach dem Mittagessen und traten den Heimweg an.



Dank geht an unseren Lehrgangsleiter David Kurch, der die Kinder gut motivieren konnte.

Christine Siebler und Niklas Heizmann