

Kadersichtungslehrgang vom 30.11- 1.12.13 in der Sportschule Steinbach

Vom 30.11- 1.12 fand ein Kadersichtungslehrgang mit 10 Teilnehmer aus Obrigheim, Laufenburg und Degerfelden in der Sportschule Steinbach statt. Am Freitag nach der Anreise erfreuten sich alle am guten Abendessen. Gut gestärkt gingen danach alle in die Halle zur offiziellen Begrüssung, zu Gymnastikübungen und um Hockey zu spielen.

Der nächste Morgen begann mit frühem Aufstehen und dem Schwimmen im Hallenbad. Nach dem Frühstück gab es die 1. Theoriestunde und die 1. Trainingseinheit. Nach dem Mittagessen und der Mittagspause wurde in der 2. Theoriestunde diskutiert, worauf es bei den technischen Abläufen ankommt, was einen Versuch ungültig macht und wie der Trainingsmittelkatalog aufgebaut ist. Nach der 2. Trainingseinheit mit Klimmzugwettbewerb und Schlussdreisprungübungen wurde zu Abend gegessen. Anschliessend ging es zu einer vergnüglichen Stunde ins Hallenbad und für die die wollten auch in die finnische Sauna. Danach war für alle Bettruhe.

Am Sonntagmorgen ging es wieder ins Hallenbad, danach zum Frühstück und zur 3. Trainingseinheit, in der die Betreuer Tobias Strittmatter, Daniel Stiller und Erik Lippmann eine Schockwurfübung organisierten. Zum Mittagessen gab es Schnitzel mit Pommes und im Anschluss noch eine Verabschiedung. Nun traten alle Athleten die Heimreise an.

Im Namen von allen Athleten Vielen Danke an die Trainer und Betreuer, die zu einem sehr schönen Lehrgang beigetragen haben. Ein Dankeschön geht auch an die Küche.



Janne Soldner SVG Obrigheim, Lehrgangsteilnehmer