

Bericht SHTU - Minis

Vergangenes Wochenende haben sich die SHTU- Minis zum ersten Mal getroffen.

Nach einer Vorstellungsrunde und dem Abendessen ging es in der Schwimmhalle gleich richtig zur Sache. Nach einer ausgiebigen Erwärmung wurde das erste Schwimmtraining absolviert und mit einer spaßigen Staffel abgeschlossen.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück los zur Laufbahn. Lauf-ABC, Sprints, Staffeln und zum Abschluss ein paar Spiele, machten genau so viel Spaß, wie den großen dabei bei ihrer Leistungsdiagnostik zuzusehen. Wieder in der Sportschule angekommen waren auch schon alle hungrig! Zum Glück gab es schon bald Mittagessen.

Nach dem wir uns nach dem Essen noch ein wenig ausgeruht hatten, ging es in die große Sporthalle wo wir mit Kai Frantzen die schönsten Laufspiele austesteten. Hier hieß es Mädchen gegen Jungs und das wurde ausreichend zelebriert. Das Jungs Team wurde von Florian das Mädchen Team von Mir (Camille) unterstützt. Nachdem die Mädchen haushoch in Führung gingen holten die Jungs auf und am Ende war es ein unentschieden mit dem alle zufrieden waren!

Von der Sporthalle ging es gleich weiter in die Schwimmhalle wo sowohl eine Technikanalyse als auch ein hartes Intervalltraining auf dem Programm standen! Zum Abschluss noch eine Staffel mit den Großen aus dem Kader - das war natürlich der absolute Hit!!

Nach dem Abendessen wurde in der großen Sporthalle Geräte Brennball gespielt und auch hier waren die großen wieder dabei! Das hat uns allen richtig Spaß gemacht! Und am Ende waren alle so müde das alle schon schliefen noch bevor Ich meine abendliche Kontrollrunde gehen wollte.

Am Sonntag mussten wir sehr früh aufstehen! 6:45 schwimmen inklusive Zeitumstellung. Ich musste so doll an den Türen klopfen, dass Florian, eine Etage weiter unten, gleich mit wach wurde.

Doch erstmal im Wasser, wurden die Kids auch langsam wach und hatten beim Spielen am Ende richtig Spaß.

Nach einer Schwimmeinheit schmeckt das Frühstück gleich doppelt so gut, jedoch mussten wir uns beeilen, da wir noch die Zimmer herrichten mussten.

Nachdem wir die Zimmer geräumt hatten machten wir uns auf zu unserer letzten Einheit in den Aerobicraum. Florian powerte mit uns ein Athletiktraining durch das sich sehen lassen konnte! Nach dem wir uns 45 min richtig angestrengt hatten lockerten wir uns mit ein bisschen Tanzen wieder aus. Disco Fox, Cha-Cha-Cha und zum Abschluss Macarena 5 min durch, die Kids haben von mir einige coole Moves gelernt!!

Anschließend haben wir noch ausgiebig gespielt und zusammen unsere gemeinsames Wochenende Review passieren lassen!

Uns Trainern hat es einen Riesen Spaß gemacht und wir freuen uns auf das nächste Mal!

Camille