

# Trainingslager 2012 B/C Team in Nienhagen

Teilnehmer: Celina Zschocke, Lea Exter, Lisa Exter, Katja Heidmann, Antonia Plachetzky, Leonie Trostmann, Tjark-Pascal Bohlen, Joris Reckmann, Marrit Reckmann, Carolin Grüne, Benita Grohmann, Tessa Fobbe, Janina Schmid, Sarah Schulze, Johanna Brennecke, Lene Bleich

Montag, 26.03. 2012

Montagnachmittag sind die Kinder erstmals zusammen gekommen, alle sind gleich in die Turnhalle und haben gemeinsam gespielt. Ideen sind den Kindern nicht ausgegangen. Ob es die Seile zum Seilhüpfen waren, oder die Kletterseile um Tarzan zu spielen. Um 14:30 Uhr hatten unsere Kids das erste mal Athletiktraining bei Kirsten Fobbe. Für einige von den Kindern war es Neuland andere kannten dieses Training schon, alle haben prima durchgehalten und haben am Abend Bauchschmerzen (Muskelkater vom Bauchmuskeltraining) gehabt. Am Abend wurde dann noch im Wasser trainiert. Danach sind die Kinder k.o. aber zufrieden nach Hause gegangen.



Dienstag, 27.03.2012

Am Vormittag war um 9:45 Uhr treffen an der Schwimmhalle für das Wassertraining. Das Training ging bis 12:00 Uhr. In dieser Zeit haben die Küchenhelfer das Mittagessen vorbereitet. Es gab Spaghetti Bolognese, „sehr al dente“. Auch Erwachsene müssen noch lernen.

Die Kinder kamen hungrig ins Laurentiushaus, unser Treffpunkt zum essen, spielen, und Spaß haben.

Nachdem Mittagessen haben die Kinder in der Sonne gespielt und die Gegend um das Laurentiushaus erkundet. Vor dem Athletiktraining haben wir in der Turnhalle Mannschaftsballspiele gespielt, wie Völkerball, Brennball etc. am Abend war dann die



zweite Wassereinheit und die Kinder waren wieder voll dabei, es gab kein meckern oder maulen das so viel Training ist.

Mittwoch, 28.03.2012

Heute war nur einmal Wassertraining am Vormittag. Nach dem Mittagessen sind wir mit dem Vereinsbus nach Wietzenbruch zum bowlen gefahren. Auf dem Parkplatz haben wir ein kleines Picknick gemacht, es gab reichlich Obst und Gemüse. Die Kinder waren schon ganz aufgeregt, sie wollten unbedingt auf die Bowlingbahn, viele waren noch



nicht da, und deshalb war es eine tolle Überraschung. Das erste Spiel lief total prima, beim zweiten wurden die Kinder schon müde. Alle haben aber gut durchgehalten, hinterher gab es noch etwas zu trinken und es ging mit viel Gesang im Bus wieder nach Hause.

Donnerstag, 29.03.2012

Der Trainingstag begann mit einem zweistündigen Wassertraining und zum Mittagessen kamen die Kinder wieder ins Laurentiushaus, dieses Mal hat das Mittagessen geklappt und allen hat das Geschnitzelte mit Reis geschmeckt. Am Nachmittag haben wir eine Wissensrally durch Nienhagen veranstaltet. In mehreren kleinen Gruppen mussten die Kids Fragen beantworten und sportliche Übungen überwinden (rückwärts laufen oder mit der Seilbahn fahren). Der Schatz wurde auf dem Sportplatz versteckt. Es gab für jedes Kind ein rotes Trainingslager T-Shirt und eine Süßigkeit.



Freitag, 30.03.2012

Auch an diesem Tag begann mit einer Wassereinheit. Lob gab es für die Küchenhelfer, das Mittagessen hat geschmeckt (Es gab Hamburger). Der Nachmittag war sehr regnerisch, aufgrund dessen haben die Kinder Tontöpfe beklebt und bemalt. Jedes Kind hat noch eine Narzisse bekommen. Fertig war das Ostergeschenk. Alle hatten viel Spaß, sogar unsere 2 Jungs waren mit Eifer dabei. Natürlich wurde auch an diesem Tag fleißig trainiert, sowohl bei Kirsten als auch im Hallenbad.



Samstag, 31.03.2012 Grillen

An diesem Tag stand der Spaß im Vordergrund. Alle Eltern und Kinder trafen sich am Laurentiushaus zum gemeinsamen grillen. Jeder hat etwas mitgebracht, so hatten wir ein reichhaltiges Buffet. Einige Väter konnten wir als Grillmeister motivieren. Nachdem alle Bäuche voll waren, wurde ein kleiner Spaßwettkampf im Hallenbad ausgetragen. Die Kinder mussten verschiedene Lagen schwimmen. Sie haben sich gegenseitig angefeuert. Sie sind zu einem tollen Team zusammen gewachsen. Zwischendurch gab es immer wieder Musik um die Stimmung weiter anzuheben. Zum Abschluss gab es für jedes Kind eine Urkunde und ein Gutschein für eine Badekappe.

PS: Unsere Kinder hatten nie lange Weile, sie konnten sich zwischendurch immer selber mit Spielen beschäftigen. Es gab nie Streitigkeiten.

Die Kinder haben in der Woche

14 kg Bananen

- 4,2 kg Weintrauben

- 5 kg Äpfel

- 24 Kiwis

- 2 kg Paprika

- 7 Gurken

- 3,3 kg Tomaten

- 88 Müsliriegel

zu sich genommen... Es gab natürlich auch Nudeln und Reis!

Vielen Dank an: Kirsten Fobbe, Carsten Büchler, Stefan Exter, Conny Exter, Heike Grohmann, Claudia Hofemann, Matea Blendner, Anette Schmid. Wir hoffen, dass wir keinen vergessen haben.

