

## 1. Trainingslager vom 06.06.2003 – 09.06.2003 im Querxenland

Am 06.06.2003 war es soweit. Unser erstes Trainingslager sollte beginnen. Alle Beteiligten waren gespannt, was uns wohl erwarten wird. 15:30 Uhr starteten Anne, Johanna, Katja, Hannes, Philipp, Per, Conrad, Dennis, Richard, Frank, Heike und Anja.

Die Anreise dauerte seine Zeit, denn durch den Berufsverkehr in Dresden und bis nach Seifhennersdorf ins „Querxenland“ ist es ein Stück. Aber die Anreise verläuft ohne Schwierigkeiten und so sind wir zum Abendbrot am Ziel.

Untergebracht waren wir in zwei Bungalows mit je zwei Zimmern, in denen genügend Platz ist für 3-4 Personen. Die Umgebung wurde gleich noch am Abend in Augenschein genommen. Tischtennisplatten, ein Spielplatz mit Riesenschaukel, eine kleine Kletterburg, ein Sportplatz (allerdings eingezäunt, was bedeutet, dass eine Gebühr zu entrichten ist), ein großer Bolzplatz mit Toren und zwei Volleyballfeldern und ein Wald mit einem „Trimm-dich-Pfad“.

Mit dem Trimm dich Pfad machten wir gleich am ersten Tag unsere Bekanntschaft. Wir erfüllten zwar nicht alle 20 Stationen, aber die 7 Stationen, die für uns festgelegt waren, hatten es in sich. So absolvierte jeder die Ausdauerstrecke von 4,5 km mit nach seinem Befinden und mit persönlichen Zielen.

Auch die Kraffteinheiten der ersten drei Tage waren nicht ohne. Barfuß im Sand mit Schläger und Hülle – da war nicht alles leicht. Aber es wurde von Übung zu Übung besser und die Fortschritte waren zu sehen. Selbst beim Tischtennis kamen so manche Begriffe in den Sinn und fanden zu Spaß aller ihre Anwendung.

Natürlich wurde nicht mit Lob gespart, denn bei diesem warmen Wetter war das Schwitzen vorprogrammiert. Umso angenehmer waren die Pausen im Schatten das Trinken und natürlich die erfrischenden Duschen.

Gleich neben der Einrichtung befindet sich ein Wald- und Erlebnisbad. So konnten wir jeden Tag eine Pause im Bad verbringen. Die einen ruhten sich wirklich aus und die anderen schafften sich im Wasser.

Da auch die Verpflegung lecker war und nach dem Prinzip „All you can eat“ erfolgte, brauchte keiner mit leerem Magen Sport machen.

Es war ein schönes Trainingslager: Sport und Spaß mit Freunden zusammen. Alle sind begeistert und wären noch ein bisschen geblieben.

Ein besonderer Dank geht an die liebevolle Organisation durch Frau Stange und an den Trainer!!!

Anja Leder