



## **Trainingslagerwochenende in Hachen**

Letztes Wochenende (18.11.22 bis 20.11.22) war die LG Menden mit zwei Trainingsgruppen (33 Kindern und 4 Übungsleitern (Korina, Katja, Julia, Daniel)) zu einem Trainingslagerwochenende im Sport- und Tagungszentrum Hachen (Sundern).

Das Wochenende stand ganz im Sinne des Sportes. Neben den spezifischen Lauf-, Sprint- und Wurf-Übungen wurden viele neue sportliche Erfahrungen gesammelt.

Dazu gehörte ein Tischtennisturnier, die Erkundung der Umgebung unter Nutzung des hauseigenen „Trimm- Dich-Fades“.

Die Trainingsgruppe von Korina und Katja machte Regen Gebrauch vom Kraftraum. Der Höhepunkt des Wochenendes war ein in der Turnhalle aufgebauter „Abendteuer-Parcours“ mit Kletter-, Hangelementen und Boulderwand.

Ein wenig übermüdet und mit dem ein oder anderen Muskelkater endete das Wochenende am Sonntagmittag. Alle Teilnehmer sind sich einig, dass dies nicht das letzte Trainingslagerwochenende bleiben soll. Eine Wiederholung im nächsten Jahr ist angedacht.