



Trainingswoche der LG Menden im Sport- und Bildungszentrum Hachen des LandesSportBundes NRW



Eine willkommene Abwechslung vom Aufbautraining für die kommende Saison bot das Trainingswochenende der LG Menden im Sport- und Bildungszentrum Hachen.

30 Aktive und 4 Übungsleiter*Innen, darunter auch viele Aktive, die von der Kindergruppe der U10 im kommenden Jahr in der Wettkampfklasse U12 startberechtigt sind, nahmen neben den Athleten*innen der U14 bis U18 daran teil. Das Wochenende war neben den Trainingseinheiten auch zum gemeinsamen Kennenlernen gedacht. Die Verantwortlichen haben einige Aktivitäten, wie Kegeln, Tischtennis und andere Spiele vorbereitet, wobei alle viel Spaß hatten.

Es war für alle ein schönes Wochenende und eine große Motivation für die anstehenden Trainingseinheiten. Das Aufbautraining im Winter ist für Leichtathleten extrem wichtig, aber auch immer eine große Herausforderung, da nicht nur in der Halle trainiert wird, sondern bei Wind und Wetter die Übungseinheiten im Freien stattfinden.

Menden 16.11.2023