

Lehrgang– Gesundheit und Fitness in Finsterbergen vom 12.11. – 14.11. 2021

Am Freitag dem 12. November 2021 ging es um 8.15 Uhr von der Regelschule Schwarza aus los, zum obligatorischen Lehrgang in Gesundheit und Fitness nach Finsterbergen.

In diesem Jahr fuhren Schülerinnen der Klassen 7-10 mit. Dieses Mal sind alle freiwillig mitgefahren, um ein ganzes Wochenende aktiv Sport zu treiben und dem Körper etwas Gutes zu tun.

Bisher nahmen nur Schülerinnen im Rahmen des Sportunterrichtes als 3. Sportstunde, welche fakultativ erteilt wurde, teil.



Als wir dann angekommen waren stieg die Spannung, denn Jeder fragte sich, wie wohl das Wochenende werden wird.

Als Erstes konnten wir uns die Zimmer aussuchen, zogen uns zügig um, denn wir wollten ja zur ersten Sporteinheit in die Turnhalle von Finsterbergen. Diese kleine Turnhalle, ein Übungsraum mit Schwingboden, befindet sich im „Haus des Gastes“, direkt im Zentrum des Ortes. Dorthin sind wir gemeinsam gelaufen, insgesamt 8 x am gesamten Wochenende. So haben wir auch eine Menge Kilometer zu Fuß gemacht. Aber es gab ja auch Freizeit, wie man hier sieht.





Freitagvormittag, in der ersten Sporeinheit, haben wir mit Frau Wenzel einen Tanz mit Musik einstudiert.



Nachmittags führten wir dann mit der Trainerin Ute Frankenfeld kleine Kennlernspiele zur weiteren Eingewöhnung durch.

Viele neue Varianten zum eigenen Trainieren haben wir kennengelernt.

Nach der großen Anstrengung gab es auch Hinweise zum richtigen Entspannen mit Igelbällen oder durch gezieltes Stretching.

Wer nicht genug hatte konnte abends selbständig noch in die „Zappelbude“, das ist der kleine Trainingsraum in der Unterkunft im Waldhof der Thüringer Sportjugend.



Einige der Mädels nutzten diese Bewegungsmöglichkeit sehr intensiv. Sie wollten ihr Powerwochenende voll auskosten.

Am nächsten Tag, nach dem Frühstück, ging es dann gleich weiter mit „Hula Hup“, den „Abnehmreifen“. Viele konnten schon sehr gut mit diesen umgehen und haben sich auch noch nebenbei Bälle zugeworfen.



Am Samstagnachmittag haben wir dann noch Zumba getanzt, was meiner Einschätzung nach ziemlich anstrengend war.

Am Abreisetag war alles etwas entspannter, an diesem Vormittag wurde kein Sport mehr getrieben. Wir haben die Zimmer gekehrt und danach auf den Bus, der uns nach Hause bringen sollte, gewartet.

Es war ein anstrengendes, aber schönes Wochenende.

