

1. Damen-Camp ein voller Erfolg

In den Genuss eines ganz besonderen Trainingslagers kamen wir Damen 30 am ersten September-Weekende.

Man muss unsere Leistung in diesem Jahr wohl kritisch beobachtet und Trainingsbedarf festgestellt haben, denn sonst wäre dieses 1. Damen-Camp vielleicht nicht zustande gekommen.... 😊

Ein junges Trainerteam, bestehend aus Ines, Jule, Fee und Julia, nahm uns am Samstag um 15 Uhr in Empfang. Kurz und knapp wurden uns die Verhaltensregeln erklärt (und nahe gelegt) sowie das anstehende Programm vorgestellt.

Die erste Hürde für uns stellte zunächst der Aufbau der Zelte da. Wir hatten eine Stunde Zeit, die wir, wie sich schnell herausstellte, auch benötigen würden.

Um 16 Uhr traten wir zur 1. Trainingseinheit an.

Einen Kraft- und Ausdauerparcours hatten unsere Trainer in voller Schönheit auf die Schützenwiese gezaubert. In den Augen einiger Damen machte sich leichte Panik sichtbar...

Unter lauten Anfeuerungsrufen und vielen Trinkpausen absolvierten wir unsere 1. Einheit mehr oder weniger erfolgreich. Eine Verschnaufpause bei Kaffee und Kuchen brachte uns neue Kraft, sodass wir den 2. Teil des Trainings in Angriff nehmen konnten.

Immer freundlich, aber doch sehr bestimmend, wurden wir in die nächste Übung eingewiesen. Der Kampf gegen die Ballmaschine....es hat ein bisschen gedauert, bis wir dieses Gerät verstanden haben, aber dann lief es recht gut!

Irgendwann hatte der Trainerstab aber ein Einsehen und wir wurden zum Duschen und gemeinsamen Abendessen entlassen. Highlight des Tages war sicherlich die Nachtwanderung, die mit lautem Gekreische und fröhlichen Liedern die tierischen Anwohner im Park aus dem Schlaf geweckt haben mussten.

Müde und erschöpft, aber mit einem Lächeln im Gesicht, fielen wir etwas später in unsere Zelte, während unser Trainerstab gemütlich und bequem im Haus übernachtete.

Trotz kurzer Nacht starteten wir motiviert mit einem Morgenlauf durch den Park in den 2. Trainingstag.

Zur Belohnung erwartete uns ein üppiges Frühstück, welches mit guter Laune und großen Appetit verspeist wurde.

Danach ging es wieder auf die Tennisplätze. Unsere Trainer hatten sich tolle Übungen ausgedacht und haben so, ohne dass wir es merkten, spielerisch an unserer Technik gefeilt.

Mit einem lustigen Beachvolleyballmatch und einem gemeinsamen Mittagessen endete unser 1. Damen-Cup.

Unser Fazit: Es war super!

Wir möchten uns nicht nur bei dem fröhlichen und bestens vorbereiteten Trainerteam bedanken, sondern auch bei allen stillen Helfern im Hintergrund (Franz, Jochen, Martina!! Uwe, Andrea usw.)

Vielen vielen Dank, eure Damen!