

## Trainings-Tage LA TV Meiringen

Am 26.4.2023 hat der erste Tag der beiden Trainings-Tagen begonnen. Wir trafen uns um neun Uhr in der Turnhalle Meiringen. Nach einem Yoga-Einstieg, haben wir einen Kraftparcour gemacht. Wir kamen alle ins Schwitzen und haben uns zum Znüni ein feines Früchtebrot und Schokogipfeli verdient. Anschliessend haben wir draussen Sprint trainiert. Zum Zmittag gab es einen Lunch mit Spiel, Spass und Plaudereien. Nach dem Zmittag nahmen wir den Reutiberg in Angriff. Nach einem rasanten Aufstieg, haben wir das Downhillen genossen. Wir haben es alle geschafft und sind stolz und heil unten angekommen. Nach einem Burgball-Spiel waren wir alle müde und haben unsere Muskeln regeneriert und einander massiert.

Am 2.Tag waren wir etwas mehr Kinder. Wir waren alle sehr motiviert. Zuerst haben wir ein Klämmerlifangis gemacht, danach wieder einen Kraftparcour. Nach dem Znüni sind wir nach draussen , und haben mit Lisa Anderegg, Gwen Rieder und Raphi Bächli den Sprint noch einmal genauer unter die Lupe genommen. Nach dem Zmittag kam Daniela Sinsel , eine Mental Trainerin zu uns. Sie gab uns viele wertvolle Tipps, wie wir auch unseren Kopf trainieren können. Wir haben sehr viel gelernt. Danach konnten wir zwei Disziplinen aussuchen. Zur Auswahl standen Hochsprung, Weitsprung und Hürdenlauf. Wir haben anschliessend noch amerikanisches Sitzball gespielt und unsere Muskeln regeneriert. Es waren zwei sehr tolle Tage und wir danken allen Kindern die mitgemacht haben und natürlich allen Leitern. Ohne sie wäre das nicht zustande gekommen.

Chiara Füllemann

