

Bericht Bezirkstraining in der Halle in Wildpoldsried am 2.12.2023



Pünktlich zur Adventszeit schneite es so stark, dass es nicht allen Teilnehmer-innen möglich war für das Bezirkstraining anzureisen und somit beschränkte sich dieses auf Teilnehmer-innen aus dem Oberallgäu.

Nach einem Aufwärmprogramm folgte Stretching. Weiter ging es mit ausgiebigen Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Dabei wurden die Beinmuskulatur, als auch der Kopf ordentlich angestrengt. Zwischendurch gab es noch Spielchen, bei den alle durch ihren Spaß daran ganz vergaßen, wie anstrengend der Hindernisparcours eigentlich war.

Am Nachmittag sollte es ursprünglich mit dem MTB ins Gelände gehen. Daran war bei den Schneemassen aber überhaupt nicht zu denken. So haben wir den zweiten Teil in der Halle fortgesetzt und Übungen aus dem MTB Athletiktest gemacht. Obwohl der Athletiktest für höhere Altersklassen ausgelegt ist, haben die Teilnehmer-innen mit großer Motivation teilgenommen und einige Übungen richtig gut gemeistert. Als Trainer vor Ort waren Katharina Körner, Richard Wolf und Alexander Schilling.



Fotos: Katharina Körner; Text: Alexander Schilling