

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg vom 01.02.- 02.02.2013

Landesfachwart Jens Böttner in der Sparte Kegeln / Classic

GEHÖRLOSEN – SPORTVERBAND SACHSEN E.V.

February 5, 2013
Verfasst von: Böttner, Jens

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg vom 01.02.-02.02.2013

Landesfachwart Jens Böttner in der Sparte Kegeln / Classic

Als wir am Freitag zum Sportpark Rabenberg ankamen, lagen auf der Ebene von Breitenbrunn kein Schnee, aber je höher wir fuhren, dann ist der Schneetreiben auch dichter geworden. Einige Teilnehmer waren schon vor Ort und hatten auf Landesfachwart Jens Böttner gewartet. Lounge ein. Nach dem Einchecken an der Rezeption hatte der Landesfachwart Jens Böttner alle Formalitäten abgeklärt und mit den Teilnehmern zur Unterkunft „Haus 2“ begleitet. Nachdem alle ihren Quartier belegt hatten sind wir zum Hauptgebäude entlang gelaufen auf frisch verschneiten Schnee.

Nach dem Stärken vom Abendessen sind wir alle in zum Kegelhalle eingefunden, wo unser LfW Jens Böttner die Vorbereitung abgeschlossen hatte und lockere Kegelspiele einführen. Damit wir in den nächsten Tag keinen Muskelkater bekommen. Nach dem lockeren Spiel hatten wir uns in der Lounge zurückgezogen und einen gemeinsamen ruhigen Unterhaltung und viel Spaß gesorgt. Besonders habe ich mich sehr gefreut, dass alle Teilnehmer dabei sein konnten.

An den darauf folgenden frühen Tag hatten wir uns alle im Speisesaal eingefunden und ruhigen Frühstück gegessen und dann gingen wir alle zum Kegelhalle. Dort gab es auch Erklärungen und Diskussionen über Trainingsmaßnahmen und Verbesserungsvorschläge gesprochen. Nach erfolgter Aufwärmung der Muskeln konnten wir alle mit aller Konzentration die Kugeln endlich schieben und die Kegelfiguren fallen lassen. Nicht alle konnten fehlerfrei spielen. Wenige Zeit später konnten wir alle mit der Übung anfangen. Zuerst spielten wir in die Vollen und dann in den Abräumern. Somit konnte der LfW Jens Böttner einige Problem mit den Teilnehmern aufklären. Die Übungsleitern/innen konnten dann auch von sich aus, einige Beispiele aneignen und umsetzen. Am Abend konnten einige Teilnehmer in der Schwimmhalle aufhalten und Muskelauflockerung beim Schwimmen ermöglichen. Dabei konnten wir auch im warmen Sprudelbecken darin relaxen und die Muskeln besonders entspannen und vorm Muskelkatern schützen. Nach dem Aufenthalt in der Schwimmhalle konnten wir uns wieder in der Lounge aufhalten und lustige Gespräche führen. Nachdem wir alle Teilnehmer am Abend müde wurden, konnten wir nun ins Bett flüchten und schlafen.

Den letzten Tag in Rabenberg hatten wir uns alle gemeinsam gefrühstückt im Speisesaal und danach gingen wir in die Kegelhalle. Dort hatten wir zum Abschluss einige Kegelspiele durchgeführt. Damit wir alle nicht mit Muskelkatern daheim kommen. Dabei sind auch

bessere Resultate gefallen, weil alle sich mehr Mühe gegeben hatten. Nach dem Mittag war unser Lehrgang für alle Teilnehmer beendet und somit sind wir alle zum Heimfahrt angetreten.

Ich als Landesfachwart, Jens Böttner, möchte mich bei allen bedanken, die in Rabenberg dabei waren und vor allem beim GSV Sachsen für die Organisation sowie Vorbereitung. Es gehört ja auch die Zusammenarbeit aller Gehörlosensportvereine in Sachsen.

Ich hoffe es, das allen Teilnehmern den Aufenthalt und der Zusammenarbeit gut gefallen hat.

Jens Böttner

Landesfachwart Kegeln

GSV Sachsen e.V.