



Deutschland - Team

Veröffentlicht von Bernd Buchert am 22 Feb 2010

Eine Woche im Erzgebirge – Das 4.7 Deutschland Team 2010

Vom 7.02 – 12.02.10 waren wir, das 4.7 Deutschland Team 2010 in der Sportschule Rabenberg im Erzgebirge. Nachdem alle da waren verteilte unser Trainer Bernd Buchert uns in die Zimmer und da viele sich noch gar nicht kannten waren alle sehr froh darüber, dass sich alle auf Anhieb so gut verstanden! Doch viel Zeit zum plaudern blieb uns nicht, denn es ging gleich mit dem Konditionstraining los! Schwimmen stand auf dem Plan und nach der für den einen mehr, für den anderen weniger anstrengenden $\frac{3}{4}$ Stunde, ging es gleich in die Sauna, die für viele ein ganz neues Erlebnis war. Dann gab es Essen vom Buffet und alle aßen ahnungslos, dass was ihnen schmeckt, denn da wusste noch keiner, dass Bernd uns mittags immer vegetarisches Essen bestellt hatte und uns auch riet morgens und abends kein Fleisch vom Buffet zu essen.

Das war für viele sehr schwer.



Nach dem Essen trafen wir uns im Aufenthaltsraum und Bernd stellte sich uns vor. Danach durften wir noch ein bisschen was über uns erzählen. Dann hatten wir Joga bei Jogalehrerin Yvonne, dass war für ziemlich alle eine völlig neue Erfahrung und besonders die „Savassana“, die Endentspannung gefiel uns am meisten. Was viele von uns nicht gedacht hätten, ist das Joga nicht nur aus meditieren besteht, sondern auch Dehnungs- und Konditionsübungen beinhaltet.

Außer Joga und Schwimmen, machten wir in den nächsten Tagen noch vielen anderen Sport, egal ob Langlauf, Ballspiele, Krafttraining im Fitnessraum, Wandern im Schnee oder Steppaerobic bei Yvonne, es waren alle immer voll motiviert und mit Ehrgeiz dabei.

Bei den Besprechungen wurde uns immer mehr klar wie wichtig die Ernährung für Sportler ist und was dabei alles für eine Rolle spielt.

Am letzten Abend gingen wir zum Abschluss alle gemeinsam kegeln, wobei wir sehr viel Spaß hatten, auch wenn der ein oder andere Wurf mal daneben ging. Leider mussten wir am nächsten morgen schon wieder abreisen, ich wäre gerne noch länger geblieben!

An dieser Stelle noch einen ganz herzlichen Dank von uns allen an Bernd und natürlich auch an Yvonne und Bernds Frau Eva!

Julia Kühn



Das Team beim Skilaufen(von Links: unsere Joga-Göttin Ivonne, Sonka Hinders (NS), Melissa Goldstrass (NRW), Karina Wörz (HE), Lina Büren (NRW), Nina Lambrecht (NRW), Jana Jakob (B), Nadine Edinger (B), Julia Kühn (BW), Markus Müller (NRW), Severin Viebke (MV) Vorne: