

„SPIEL-, SPORT- und SPAßFREIZEIT“ war am vergangenen Wochenende das Motto von Anke Achtner und Laura Henning von der Gymnastikabteilung des SC Eintracht Germerode.

16 Kids, Teens und junge Erwachsene waren voller Eifer und Tatendrang dabei.

Nachdem am Samstagvormittag mit einer Step-Aerobic begonnen wurde, ging es nach dem Mittag auf den Barfußpfad. Im Anschluss wurde auf dem Sportplatz Völkerball gespielt und zum Abschluss ein Circle-Training durchgeführt.

Abendessen, Duschen und weiter im Programm:

Laura Henning fuhr mit den Teens nach Weidenhausen zu einem Auftritt und Anke Achtner spielte mit allen anderen Teilnehmerinnen „Was bin ich“ (ein Tast- und Wahrnehmungsspiel) und „Wer bin ich“ (ein Frage- und Antwortspiel). Zum Ausklang des Abends wurden noch Entspannungsübungen und eine Igelballmassage genossen.

Sonntagmorgen um 8.00 Uhr schmeckte uns das Frühstück, danach schnell Betten abziehen und Sachen packen und ab in die Halle zur letzten Einheit. Muskelaufbautraining und Dehnung rundeten unseren Aufenthalt ab.

Den Betreuerinnen und den Teilnehmerinnen hat der Aufenthalt sehr gut gefallen und alle würden gerne im nächsten Jahr wieder bei einem „SPIEL-, SPORT- und SPAßFREIZEIT“ teilnehmen.