

## **Trainingslager des TLV im heimischen Stadion**

Inmitten der Wettkampfsaison ist es für sportbegeisterte Schüler sinnvoll, neben der verdienten Erholung von den Strapazen der Schule auch fit zu bleiben und das bereits in vorangegangenen Wochen aufgebaute Trainingslevel zu erhalten.

Somit nahmen einige junge Leichtathleten unter der Aufsicht von Trainer Henning Goerges an einem Trainingslager zuhause im Tangermünder Stadion teil.

Es wurden jeden Tag zwei Trainingseinheiten jeweils am Vor- und Nachmittag angeboten und der Sportplatz im Einklang mit dem parallel stattfindenden Fußballcamp ausgiebig genutzt.

Im Vordergrund dieser Trainingseinheiten standen vorrangig die Schulung der allgemeinen Kraft, Schnelligkeit und Technik sowie der Spaß bei verschiedenen Spielen verbunden mit aktiver Erholung.

So wurde auch mal eine Einheit an den Fähigkeiten im Basketball geübt oder Energie beim Schwimmen im Tangermünder Freibad verbraucht. Um diese wieder aufzufüllen, wurde zum Abschluss dann am Ende der Woche beim Beachvolleyball gegrillt.

Alle Sportler hatten viel Spaß dabei und sind hoch motiviert im Hinblick auf die kommenden Wettkämpfe.

Somit war diese Art der sportlichen Ferienfreizeitgestaltung ein voller Erfolg.

### **-Henning Goerges- TLV**



Bild: vlnr. Jonas Winkler, Niclas Kaul, Carolin David, Lisa Marie Wolff, Hannah Winkler, Elisabeth Döhmman, Lina Weiß, Julius Gladis, Bastian Levin, Carlos Hoffmann, Florian Weiß, Mark Schütte, Marvin Hodum, Trainer Henning Goerges