

## Trainingsweekend; der DR 1 in Zurzach 2006

Am Samstag, 08.04.2006 hiess es um 8.30 Uhr in der Turnhalle Rietheim bereit für das Aerobic zu sein!

Pünktlich konnten wir mit dem Training beginnen. Die Atmosphäre und die Stimmung war super. Dank guter Motivation kamen wir schnell voran, jedoch blieben wir vom Schwitzen nicht verschont!

Zur Abwechslung genossen wir das wunderschöne Wetter draussen, in dem wir unser alt berühmten Wettkampf zum Teil durchführten. Die Gruppen stellten wir anhanden eines Puzzle zusammen. Nun ging es ans Punktesammeln! Der erste Posten war ein Memorie, mit Fotos und Beschrieb jeder einzelnen Person von uns die zusammen passen mussten.

Der nächste Wettkampf war möglichst viele Punkte beim Goba spielen zusammeln, in dem wir den Ball an die Wand spielten.

Dann ging's weiter mit dem Aerobic. Wer konnte das gelehrt noch?

Natürlich machten wir auch eine Verschnaufpause mit Früchten, Kuchen, Kaffee, dank mit gebrachtem Wasserkocher ☺.

Um ca. 16.00 Uhr war baden im Quellwasser von Zurzach angesagt. Fast die ganze Gruppe ging sich im Hallenbad entspannen. Die Anderen vergnügten sich mit einem Eis oder Frappé. ☺

Unsere Unterkunft war auf dem Achenberg. Wo wir auch unser Abendessen bekamen. Nach dem Essen wurde noch kurz gequatscht. Doch bald verabschiedeten sich auch schon die Ersten. Es waren ziemlich viele müde.

07.00 Uhr Tagwache! Alles Aufstehen!

07.30 Uhr Frühstück mit feinen Brötchen, Käse, Müsli, Ei, Speck, Honig und und und.

08.30 Uhr bereit sein in der Halle fürs Aerobic

Nach dem Repetieren und der Stafette war endlich Tango angesagt. Auf welchen wir schon lange warteten! Was werden wir wohl machen?? Es machte riesen Spass! Ziel erreicht! Natürlich wurden wir auch gefilmt und konnten somit sehen was man noch verbessern und verschönern musste.

Corin zeigte uns noch einen Ausschnitt aus dem Moulin Rouge, mit welchem sie uns zeigen wollte, wie intensiv wir den Tango Teil noch machen können.

Gegen Mittag hiess es nochmals alles geben, denn wir mussten noch unser Wettkampf vom Samstag beenden! Pantomime war angesagt! Was sehr viel Spass gemacht hatte.

Natürlich gab es glückliche Gewinner , welchen einen tollen Preis gewonnen haben. Doch die Letzten gingen nicht leer aus....! Hehe Sie dürfen diesen Bericht schreiben!☺

Vielen Dank an Corin, Nathalie und Martina, welche das ganze Wochenende organisiert haben! Es isch lässig gsi!!!

Andrea