



## Bericht zum KG 10 THS Sporttag 21.06.2015

Am 21.06.2015 richtete unser Platz einen Sporttag für sportbegeisterte Herrchen und Frauchen aus. Mit einer kleinen aber motivierten Gruppe und einer super Trainerin Saskia L. starteten wir um 09:00 Uhr das Leichtathletik Training.



Zu Beginn der ersten Stunde wärmten wir uns erst einmal mit einem ABC-Lauf auf.



Als wir auf Betriebstemperatur waren, gab es einen Staffellauf in zwei Gruppen mit tollen Parcours.



Interessant wurde es, als wir Bockspringen über alle Teilnehmer machen sollten. Sowohl die Jugend als auch die Erwachsenen haben super mit gemacht und jeder kann sich vorstellen wie witzig das war 😊.



Nach einer kurzen Pause wurde zum warm werden, zu einem steilen Weg außerhalb des Platzes gejoggt. Dort wurden die Teilnehmer stark durch Saskia gefordert. Mit Bergsprints, Frosch- und Strecksprüngen und zum Abschluss Zugsprints, bei denen wir andere Teilnehmer per Beckengurt den Berg hoch gezogen haben.



Zurück auf dem Platz, nach einer kurzen Pinkelpause für Mensch und Hund, ging es weiter mit dem Hürdenlauf (ohne und mit Hunde) und einer kurzen Sprintstrecke, bei denen Saskia uns Tipps bezüglich der Lauftechnik gab.



Zum Abschluss des Leichtathletik Trainings machten wir noch Kraft- und Dehnübungen.



Danach ging es in die Mittagspause, die pünktlich gegen 12 Uhr mit Regen eingeleitet wurde. In der Vereinshütte aßen wir gemeinsam die gespendeten Speisen von Teilnehmern des VdH Zuffenhausen- Vielen Dank dafür! Es war lecker 🍴.

Gut gestärkt und mit aufkommender Sonne holten wir unsere Hunde und starteten in der Unterordnung.



Es war ein sehr schöner aber auch anstrengender Tag,  
den alle Teilnehmer noch Tage später spüren konnten 😊😊.

Ein großes Dankeschön an Saskia L. und die beteiligten Personen vom VdH Zuffenhausen die diesen Tag möglich gemacht haben. Auch ein Dankeschön an alle Teilnehmer die so super mitgemacht haben.

Liebe Grüße von Teilnehmerin Marina (Text) und Organisatorin Sabine (Gestaltung)

(Fotografin: Annika Grübel)