

Kienbaum Lehrgang

20.09.2020

Bericht über den Kienbaum-Lehrgang des LSN vom 14-17.09.2020.

Montag:

Abfahrt um circa 9:30 Uhr am SLZ in Hannover. Ankunft in Kienbaum um circa 12.30 Uhr. Nach der Ankunft folgte das Mittagessen mit anschließender Schlüsselausgabe für die Zimmer. Danach wurden die Zimmer bezogen und es gab eine kleine Pause. Aufgrund der aktuellen Corona Lage hatte jeder Sportler ein Einzelzimmer. Von 15-17 Uhr hat die erste Wassereinheit stattgefunden, danach gab es um 18 Uhr Abendessen. Anschließend wurden Ballspiele gespielt, u.a. Basketball und Völkerball.

Dienstag:

Frühstück um 8 Uhr. Nach dem Frühstück gab es eine Führung durch die sich auf dem Gelände befindende Unterdruckkammer aus den DDR Zeiten. Diese ging von 09:00 - 9:40 Uhr. Danach stand Beachvolleyball auf dem Programm mit anschließender Pause auf den Zimmern. Um 13:00 Uhr gab es Mittagessen. Nach dem Mittagessen gab es wieder eine Pause bis um 15:00 Uhr als die 2. Wassereinheit begann. Nach der Wassereinheit gab es ein Krafttraining, welches direkt an die Wassereinheit anschloss und von 17:00-18:00 Uhr ging. Nach dem Krafttraining gab es einen gemeinsamen Grillabend am See.

Mittwoch:

Frühstück um 8 Uhr. Nach dem Frühstück stand die insgesamt 3. Wassereinheit an und die erste von zwei Einheiten an diesem Tag. Diese ging von 9:00-11:00 Uhr. Anschließend erfolgte das 2. Krafttraining des Lehrgangs. Um 13:00 Uhr gab es Mittagessen mit darauffolgender Pause. Um 15:00 Uhr startete die 4. Wassereinheit und die zweite an diesem Tag. Diese ging bis 17:00 Uhr. Anschließend gab es Abendessen um 18 Uhr. Nach dem Abendessen gab es einen Kegelabend, der bis circa 20:00 Uhr ging.

Donnerstag:

Um 7.40 Uhr wurde aus den Zimmern ausgecheckt und die Bettbezüge sowie Handtücher vor die Tür gelegt. Anschließend wurden die Zimmerschlüssel bei den Trainern abgegeben. Anschließend gab es um 8:00 Uhr Frühstück. Nach dem Frühstück gab es die 5. und letzte Wassereinheit des Lehrgangs. Diese ging von 9-11 Uhr. Danach gab es um circa 12 Uhr Mittagessen. Um circa 12:40 Uhr erfolgte die Abfahrt mit den Bullis.

Persönliche Eindrücke:

Unter all den absolvierten Tätigkeiten waren das Kegeln und das Volleyballspielen am Beliebtesten. Aber auch die Führung durch die Unterdruckkammer gehörte zu den Highlights. Vor allem die alten Technikgeräte und wie die Athleten früher trainiert haben, sorgte für Erstaunen. Ebenso sorgten der Grillabend und die Ballspiele für ein abwechslungsreiches Programm. Alles in allem war es eine sehr gut geplante Fahrt, die allen Sportlerinnen und Sportlern Freude bereitet hat.