

Trainingswochenende des TSC „Smaragd“

Um gut vorbereitet in die Lateinmeisterschaft 2006 zu gehen, fuhren die Tänzerinnen und Tänzer des TSC „Smaragd“ am Freitag, den 13.01. in das Sportzentrum Lindow.

Standesgemäß für einen Freitag, den 13. trafen wir genau 2 Stunden Verspätung in der Sportschule ein, wurden dort aber sehr freundlich mit einem leckeren Abendbrot empfangen. Nach 6 Stunden Zugfahrt, Abendbrot und Zimmerverteilung wurde nur noch der Trainingsplan und die Gruppenverteilung für die bevorstehenden 2 Tage besprochen.

Der Samstag begann um 6:30 Uhr für alle Beteiligten, denn den einzigen kompletten Tag wollten wir gut nutzen. Es ging los mit Sport um 8:30 – 9:30 Uhr um schon voraufgewärmt in das erste Gruppentraining um 10 Uhr zu gehen. Pünktlich trafen unsere Gasttrainer Ronny Möbus und Kathleen Hfalek ein und brachten aus ihrem Verein TC 91' Cottbus noch 2 Paare mit. Unser Latein - Landestrainer, Laurens Mechelke nahm sich ebenfalls 2 Tage Zeit, um uns in unserer Maßnahme zu unterstützen. Vom Brandenburger Meister 2005 bis zum Breitensportpaar konnte durch eine perfekte Planung und gute Zusammenarbeit mit dem Personal des Sportzentrums ein ausgewogenes Training absolviert werden. Ein Highlight war der sehr gut ausgestattete Fitnessraum, wo wir durch Norbert Kähler (A-Lizenz-Trainer) vom Sportzentrum eine perfekte Anleitung erhielten. Als es um 18:45 Uhr Abendbrot gab, waren nicht nur die Tänzer geschafft, auch unsere Trainer hatten einen harten Tag hinter sich. Nach dem Abendbrot ging es dann für einige Paare mit Einzeltraining weiter. Der Rest der Gruppe durfte sich auf 2 Stunden Schwimmbhallennutzung und Sauna freuen - was begeistert in Angriff genommen wurde. Den harten Trainingstag ließen wir in gemütlicher Runde und bei etwas Live-Musik mit der Gitarre ausklingen.

Am Sonntag absolvierten dann alle 3 Leistungsgruppen nochmals 2 Blöcke Gruppen bzw. Einzeltraining. Dann war es auch schon so weit, Mittagessen zu gehen und die Taschen zu packen, eine gemeinsame Runde von 45 Minuten wurde noch durchgetanzt, und dann hieß es wieder nach Hause zu fahren.

Ein Wochenende ging zu Ende, das allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat, obwohl es auch sehr anstrengend war. Durch dieses Trainingslager fühlen sich alle wieder gestärkt, gut vorbereitet und wir sind als Gruppe wieder ein Stück stärker geworden, was man hoffentlich an den Leistungen bei der nächsten Meisterschaft merken wird.

Ein großes Dankeschön geht hier noch mal an unsere Trainer Laurens Mechelke, Ronny Möbus, Kathleen Hfalek, sowie den 3 Begleitern, die mit tollen Ideen jede Trainingsstunde zum Erlebnis machten.