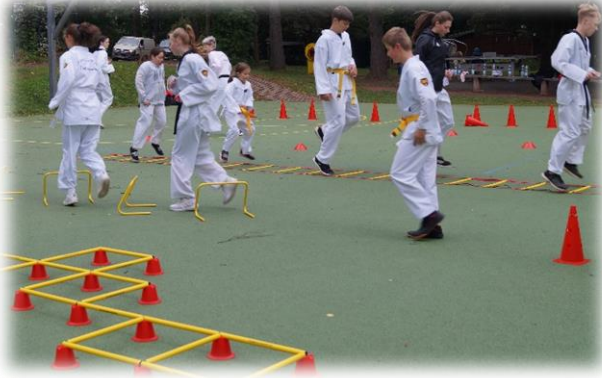


Unser obligatorisches Vereinswochenende fand natürlich auch in diesem Jahr wieder statt. Da es uns im Waldhof Finsterbergen so gut gefallen hatte, war dieser wiederum unser Domizil. Jedoch hatten wir den Zeitpunkt der Durchführung weiter nach vorn gelegt, da im Oktober 2022 doch schon sehr wechselhaftes Wetter war. So hofften wir auf gute Bedingungen in der Zeit vom 22.-24.09.2023.

Anders als letztes Jahr waren die maximal 25 Plätze, mehr lässt die Örtlichkeit und die Logistik



leider nicht zu, bereits vor den Ferien ausgebucht! Da die Nachfrage größer war, konnten leider nicht alle dabei sein.

Pünktlich 15.30 Uhr starteten wir am Freitag vom gewohnten Treffpunkt in Richtung Finsterbergen. Da die Autobahn zum Glück recht frei war, kamen wir innerhalb der geplanten Fahrzeit am Waldhof an. Diesmal waren wir im „Haupthaus“ untergebracht und nach Erledigung der Formalitäten sowie der Schlüsselübergabe konnten wir die Zimmer aufteilen und auch gleich die Betten beziehen. Nach einer kurzen Inforunde zum geplanten Ablauf des Wochenendes gab es erst einmal Abendbrot.

Nach dem Essen wurden alle in den Schulungsraum gebeten, außer unser Trainer und die Abteilungsleiterin. Der Grund dafür war dann recht schnell klar. In einem sogenannten stummen Schreibgespräch sollten die Sportler\*innen ihre Meinungen und Wünsche zum Training aufschreiben. Angeleitet wurde diese „Theorie-Einheit“ von Jasmin Richter, die durch ihre Tätigkeit für die DTU-Jugend damit schon gute Erfahrungen gemacht hat.

In der Zwischenzeit hatte unser Trainer René Richter das Lagerfeuer angefacht. So konnte sich für den Rest des Abend entweder an die Feuerstelle gesetzt oder im Sportraum Tischtennis gespielt werden. Einige der



## Waldhof Finsterbergen

Bildungs- und Freizeitstätte der Thüringer Sportjugend  
im Landessportbund Thüringen e. V.

Herren nutzten die im Objekt befindliche Sauna, um ohne größere Anstrengung zu schwitzen und zu entspannen. Es war für alle ein schöner erster Abend im Waldhof.

Da für den Samstag einiges auf dem Plan stand, hieß es wie gewohnt, relativ zeitig aufstehen, denn es gab bereits 8 Uhr Frühstück. Gut gestärkt konnten unsere Sportler\*innen 9.15 Uhr mit dem Training auf dem Sportplatz starten. Nach dem Aufwärmen mit einem großem Koordinationsparcours ging es weiter mit Paarübungen, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit trainierten. Nach und nach wurde dann zum Kicken auf die Handmatts übergegangen. Diese wurden dann später durch etwas größere Schlagpolster ausgetauscht. Es folgte dann ein etwas ruhigerer Teil, bei dem es wieder um Schnelligkeit und Reaktion ging. So sollten kleine Kirschkerne gefangen werden, die von den Partner\*innen aus kurzem Abstand fallen gelassen wurden. Alle hatten hierbei sichtlich viel Spaß. Nach abschließenden Kräftigungsübungen war das Training für den Samstag geschafft und das Mittagessen mehr als verdient.

Bereits 13.30 Uhr sollten sich alle Sportler\*innen wieder vor dem Haus einfinden. Es ging auf die andere Seite des Gebäudes, wo sich der Bogen-



Schießstand befand. Aufgeteilt in 3 Gruppen konnten sich nun alle im Bogenschießen ausprobieren. Nach einigen Übungspfeilen auf die Scheiben wurden auch mehrere Spiele durchgeführt, die jede Menge Spaß machten. Die 2 Stunden, die für das Bogenschießen vorgesehen

waren, vergingen viel zu schnell. Anschließend versammelten sich alle im Sportraum, da noch eine kleine Yoga-Einheit stattfinden sollte. Diese wurde von Carmen Richter angeleitet. Einige der Teilnehmenden staunten nicht schlecht, dass Yoga auch so anstrengend sein kann.

Da bis zum Abendbrot noch viel Zeit war, konnte sich im

Sportraum beim Tischtennis oder auf dem Sportplatz mit dem Basket- bzw. Volleyball betätigt werden. Eine kleine Gruppe machte sich auf den Weg zur ehemaligen Bob- und Rodelbahn am nahen Spießberg.

Nach dem Abendbrot gab es den Teil 2 des Lagerfeuers. Die Küche des Waldhof war so freundlich, uns dafür Stockbrotteig zu zubereiten. Dieser wurde in den unterschiedlichsten Bräunungsstufen „gebacken“,



Am Sonntag wurde ebenfalls 8 Uhr gefrühstückt, um noch ein paar Trainingseinheiten zu schaffen. Neben leichten Stabi- und Krafttraining sowie dem sogenannten Pyramiden- und Tabatatraining, welches im Sportraum durchgeführt wurde, stand auch etwas Techniktraining auf dem

Plan. Dieses wurde auf dem Sportplatz abgehalten, da die Sonne es gut mit uns meinte. Nach dem Ausdehnen war es geschafft, alle hatten das Training gut durchgehalten. Da noch genügend Zeit war, konnten alle frisch geduscht zum Mittagessen erscheinen. Nachdem sich alle gestärkt hatten, wurde der Feedbackbogen noch ausgefüllt und dann alles Gepäck in den Autos verstaut.

Alle waren sich einig, dass das Wochenende wieder sehr schön, aber viel zu kurz war. Ein großes Dankeschön geht an die **TEAG Thüringer Energie** und das Weidaer **Reisebüro Fischer**, die uns finanziell unterstützt haben.



je nach Nähe zu den Flammen. So klang der Samstag sehr gemütlich an der Feuerstelle aus.

Taekwondo Team Weida

