

MTV - Vorsfelde



Nach unserer Anreise und nach mühevoller Suche nach dem richtigen Treffpunkt mussten wir uns umziehen. Gut war, dass fast alle Mitschüler ihre Sportsachen dabei hatten. Am Anfang stand eine Belehrung über gesunde Ernährung, in der uns nach und nach die Ernährungspyramide erklärt wurde. Insbesondere das Quiz hat vielen Schülern Spaß gemacht und verdeutlicht, wie gesund bzw. ungesund manche von uns essen. Nach der Belehrung durften wir



uns endlich bewegen und alleine die Trainingsfläche erkunden. Einige Mitschüler haben sich einen Wettkampf auf dem Rudergerät geliefert, andere trainierten an den Geräten und einige haben versucht, die Funktion dieser Geräte



Frau Tissen zu erklären und mit ihr einige Übungen durchzuführen. Obwohl die Übungen freiwillig waren, haben



alle Schüler mitgemacht. Nach einer kurzen Pause ging es mit der Yoga-Stunde weiter. Hier wurden uns einige einfache Übungen gezeigt und wir verrenkten uns zu den Anweisungen der Yoga-Lehrerin. Obwohl die Übungen leise durchgeführt werden sollten, mussten viele Schüler oft lachen. Nach der Yoga-Stunde ging es wieder zurück zu den Geräten. Insgesamt war es ein sehr erfolgreicher

Tag mit vielen neuen Erfahrungen und viel Spaß.

