

Bericht für das Mitteilungsblatt Nr.26 - 2017

Forster Fastnachts- und Tanzclub e.V.

Trainingslager 2017 – Die Geschichte vom (Muskel-) Kater des Todes ;-)

Wie angenehm und beschwerdefrei sie sich gewöhnlicherweise durch den Alltag bewegen können, lernten unsere 30 Tänzerinnen nach dem vergangenen Wochenende richtig zu schätzen. Mit neun Stunden Sport in den Knochen und mittelstarkem Muskelkater bis hin zum „Muskelkater des Todes“ ließen die Mädchen den vergangen Sonntagnachmittag vermutlich eher gemütlich ausklingen.

Am Samstagmorgen um 09.00 Uhr starteten wir unser diesjähriges Trainingslager mit allen aktiven Gardetänzerinnen im Alter von 5 – 17 Jahren in der Waldseehalle. Vormittags lag der Trainingsschwerpunkt nach dem gemeinsamen intensiven Aufwärmen und Dehnen im Erlernen bzw. Perfektionieren von akrobatischen Elementen wie Räder, Sprung- und Standspagate, Grätsch-Winkelsprünge u.a. Nachmittags lag das Erarbeiten der jeweiligen Choreografie der Gardetänze im Fokus.

Am Ende des Tages dampften die Füße und rauchten die Köpfe. Doch fürs Abschlusspiel „Mattenrutschen“ standen alle parat und hatten Riesenspaß. Frisch geduscht und mit mächtigem Hunger kehrten wir in unserem Vereinsheim ein, wo bereits leckere Spaghetti-Bolognese auf uns wartete. Auf dem Abendprogramm stand eine witzige „Challenge“ zwischen Trainer/-innen und Tänzerinnen, bei der viel gelacht wurde. Beim anschließenden Film-Kucken befanden sich die meisten bereits in horizontaler Körperlage, eingekuschelt im Schlafsack - trotz hochsommerlicher Temperaturen.

Früh am Morgen ging's nach dem Frühstück auch gleich weiter. Nach leichtem Warmlaufen um den in der Sonne glitzernden Waldsee arbeiteten die jeweiligen Garden in zwei weiteren Trainingseinheiten an ihren Tänzen. Um 13.30 wurden dann die letzten Kräfte mobilisiert, um den bereits eingetroffenen Eltern die erlernte Tänze zu präsentieren. Durch kräftigen Beifall wurde unsere Anstrengung belohnt. So konnten wir das diesjährige Trainingslager völlig erschöpft, jedoch erfolgreich, verletzungsfrei und zufrieden beenden.

Und Mädels... Muskelkater vergeht, die Erinnerung bleibt 😊!

Im Namen der Tänzerinnen und der Trainer/-innen möchten wir uns ganz herzlich bei allen Helfern und Spendern bedanken, mit deren Unterstützung wir dieses Wochenende nach unseren Vorstellungen umsetzen konnte. Insbesondere bedanken möchten wir uns bei unserer Gardeministerin Sonja Weschenfelder und ihrem Küchenteam Helga Häffner und Sabrina Luft, unserer Köchin Antonia Schultheiß, dem Erdbeer- und Spargelhof Böser, sowie den Eltern für ihre Kuchenspenden.

