

Feiertag sportlich genutzt.....

Zum Stützpunkttraining Lauf U16/ U18 hatten die verantwortlichen Trainer im LV-Sachsen Erik Haß Dresden und Niklas Cerwinka Leipzig am 31.10.2022 nach Dresden eingeladen.

Mia-Josephine Fritz, Florentine Jary, Lea Sophie Böhme und Leni Goldberg nutzten die Chance und nahmen daran teil.

Denn so ein Event bietet teilweise neue Impulse für die teilnehmenden Sportler und Sportlerinnen und auch die Möglichkeit, abseits der Wettkampfanlagen das eigene Leistungsniveau mit den anderen Teilnehmern zu vergleichen.

Bei bestem Sonnenschein und fast noch sommerlichen Temperaturen konnte das gesamte Training (von Erwärmung bis Rumpfkraft bzw. Kraft-Motorik) im Außenbereich absolviert werden - was die Schweißperlen noch zusätzlich auf die Stirn trieb.

Danke an die Organisatoren, weil - am Ende waren alle geschafft und glücklich.

