

## Trainingslager – Sport Additum Q12

„Am Freitag, den 16.12.16 trafen wir, die Schüler des Sportkurses von Frau Brautsch uns um 8.00 Uhr vor dem Gredinger Hallenbad, wo wir an unseren Schwimmkünsten arbeiteten.

Im Anschluss bereiteten wir im Sportheim Herrnsberg ein gesundes Frühstück mit Müsli, Obst und Gemüse vor, welches wir uns danach schmecken ließen. Passend dazu beschäftigten wir uns in unserem Theorieteil mit dem Thema „Sport und Ernährung“. Nach einem reichhaltigen Mittagessen ging es wieder zurück nach Greding in die Schulturnhalle. Dort trainierten wir Volleyball, neben dem Schwimmen die zweite Sportart, die im Abitur geprüft wird.

Zum Abschluss des Tages gab es noch eine Theorieeinheit zum Thema „Doping“.

Der Samstag begann wieder mit Schwimmen. Anschließend trugen wir unsere erlernten Kenntnisse über Ernährung auf Plakaten zusammen. Nach weiterem Volleyballtraining gab es ein leckeres Mittagessen im Gasthof Krone in Greding, womit wir unser Trainingslager ausklingen ließen.

Insgesamt waren es für uns zwei produktive Tage, in denen wir uns vielseitig auf das Abitur vorbereiten konnten, ohne den Spaß zu kurz kommen zu lassen.

Moritz Rabl / Julia Hobauer (Q 12)

