

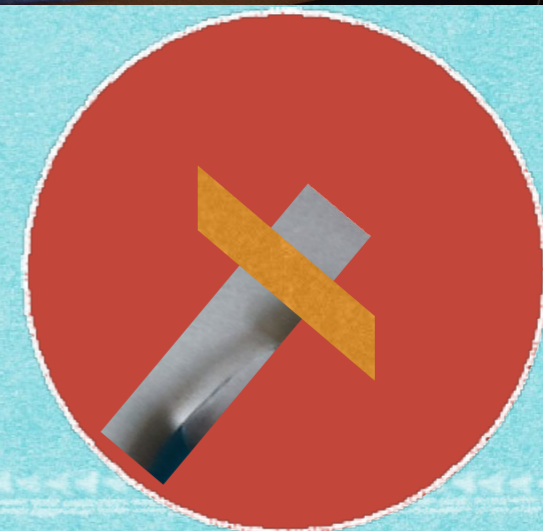
Lindow -Tagebuch

Lysann Nieschalk



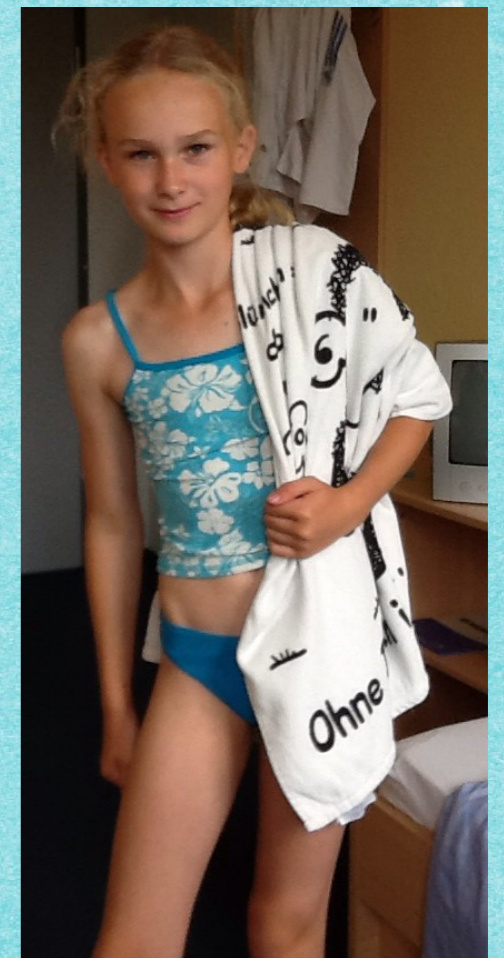
Sonntag, 27.07

- ▶ Ich hab erst niemand im Zimmer gehabt, dann doch. (Sophie)
- ▶ Nach einem guten Abendbrot gab es das erste mal Training
- ▶ Nach dem Training war es sehr spät und so fielen wir müde ins Bett
- ▶ Auch eine Betreuerin habe ich jetzt (Bettina)
- ▶ Meine Zahnbürste habe ich leider vergessen.



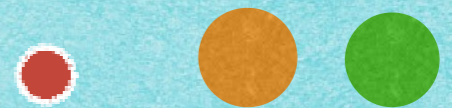
Montag, 28.07

- ▶ Heute hatten wir nach einem leckeren Frühstück Judo
- ▶ Aber erstmal hab ich mir eine Zahnbürste besorgt
- ▶ Dann waren wir ab ein Uhr am See
- ▶ Danach hatten wir Training und Abendbrot
1,50€ uunndd.....



Dienstag, 29.07

- ▶ Heute war ich beim Frühschwimmen um 7:15
- ▶ Auch ein Techniktraining gab es mit anschließendem Randori
- ▶ Nach dem Mittag machten wir eine Boulepartie und gingen uns dann im See abkühlen
- ▶ Nach einem erneuten Techniktraining gab es ein ordentliches Abendbrot
- ▶ Nach dem Abendbrot spielten wir 4 Runden Wer
- ▶ Jetzt sind wir müde und wollen pennen





Freitag 30.07



- ▶ Heute war ich wieder beim Frühschwimmen
- ▶ Und es gab ein Bodentraining und ein leckeres Frühstück
- ▶ Nach dem Mittag waren wir am See und fuhren Kajak und Tretboot
- ▶ Auch das Abendessen war lecker
- ▶ Nach dem Abendbrot hätten wir eigentlich Nachtwanderung aber es war zu matschig, deswegen haben wir Dämmerungsbaden gemacht



Donnerstag 31.07

- ▶ Heute ist es sehr sonnig
- ▶ Nach dem Frühstück machte wir den Judopentathlon
- ▶ Das Sumo-Ringen war für mich sehr anstrengend
- ▶ Nach dem Mittag war ich auf dem Kletterturm
- ▶ Am Abend machten wir ein Lagerfeuer mit Stockbrot

Freitag, 01.08

- ▶ Heute war ich nicht beim Frühschwimmen, aber ich war am Nachmittag schwimmen
- ▶ Nach dem Frühstück gab es ein Training mit Bruno, in dem wir neue Bodentechniken erlernten
- ▶ Nach dem Mittag hatten wir noch Zeit bis zum nächsten Training, also verbrachten wir die Zeit am See
- ▶ Dann hatten wir noch ein Techniktraining, aber diesmal mit der Lena
- ▶ Nach dem Training bekamen wir Medaillen und Urkunden
- ▶ Das Abendbrot war sehr lecker, es gab Grillgut
- ▶ Nach dem Essen gab es eine coole Disco

Von Lysann Nieschalk
27.07.-01.08.2014