

Schulung und Ausbildung mit LSB und VIBBS

3. Wochenendseminar 2011

Am 26. August reiste eine Gruppe von mutigen Sportkeglern nach Hachen, um sich dort einem intensiven Fitnessprogramm und einer Bildungseinheit zu unterziehen. Alle 14 Teilnehmer trafen pünktlich in Hachen ein und bezogen zuerst ihre Unterkunft für das Wochenende. Gegen 18 Uhr begrüßte unser Vorsitzender K.-H. Laux offiziell die Teilnehmer und gab die üblichen nützlichen Informationen bekannt. Anschließend stärkte man sich beim gemeinschaftlichen Abendbrod, um dann die erste Bildungseinheit in Angriff zu nehmen. Auf dem Plan stand „1. Hilfe“. Was andere als lästiges Pflichtprogramm für die Führerscheinprüfung ansehen, erlebten wir dank einem sehr engagierten Mitarbeiter des DRK, äußerst informativ und lehrreich. Fern ab von spröder Theorie und steifer Praxis, ließ er uns auf freundlicher Art und Weise an seinem Wissen teilhaben. Da sich die Seminarteilnehmer größten Teils alle kannten, wurden gerade praktische Anwendungen mit Humor und Spaß bewältigt, ohne dabei das nützliche Wissen in den Hintergrund rücken zu lassen. Nach zwei Stunden hatten wir schließlich einen hervorragenden Überblick über 1. Hilfe an einem Unfallort, Diabetes, Schlaganfall und Sportverletzungen bekommen. Wissen, dass im Alltag Leben retten kann!

Anschließend ließen wir den Abend in einer gemeinsamen Runde gemütlich ausklingen, bevor wir uns zu Bett begaben.

Am Samstagmorgen stärkten wir uns bei einem reichhaltigen Frühstück, um Energie für den ereignisreichen Tag zu tanken. Um 9 Uhr stand erneut eine Bildungseinheit auf dem Plan. Diesmal ging es um „Konfliktmanagement im Verein“. Der kompetente und erfahrene Referent (Herr Uhlmann) vom Landessportbund gab uns einen Einblick über nötige und klare Vereinsstrukturen und ihre Umsetzung, mit dem Ziel ein geregeltes und damit konfliktarmes Vereinsleben zu erreichen. Als Allzweckwaffe steht hierbei regelmäßig die Kommunikation an erster Stelle. Genauso wie beim 1. Hilfe Kurs, setzte auch hier der Referent auf interaktive Veranschaulichung der Theorie, um somit die Seminarteilnehmer aktiv in den Vortrag einzubeziehen und mögliches Desinteresse im Keim zu ersticken. Nachdem der Referent vom LSB seine sehr anschaulichen und informativen Ausführungen zum Konfliktmanagement beendet hatte, begaben wir uns Zwecks Stärkung gegen 12 Uhr zum Mittagessen.

Nach einer kleinen Mittagspause trafen wir uns dann um 13:30 Uhr zum gefürchtetsten Teil des Wochenendes. Nun standen 1 ½ Stunden Fitnesstraining mit Barbara Laux an! Böse Zungen behaupten, dass sich der ein oder andere Teilnehmer aus Angst vor der Drillinstroctress B. Laux frühzeitig in einem Fitnessstudio angemeldet hätte, um sein Leistungsniveau bestmöglich zu steigern und dadurch den Ansprüchen von Barbara gerecht zu werden. Nach einer kurzen Aufwärmphase ging es dann ans Eingemachte. Das Zauberwort hieß Zirkeltraining. Auf zehn Stationen sollte der Körper in Wallung kommen. Fett sollte verbrannt und Muskeln aufgebaut werden. Schon der Anblick des Parcours löste bei so manchen Teilnehmern Unbehagen aus. Aber nun gab es keinen Weg mehr zurück und es hieß Zähne zusammen beißen! Barbara ging mit gutem Beispiel voran und absolvierte ebenfalls den Kurs. Trotz lautem Stöhnen und eindeutig resignierender Gesichtszüge, kamen aber letztlich alle irgendwie ins Ziel und konnten sich wahrlich selber auf die Schulter klopfen. Nach einer kurzen Verschnaufpause waren alle Sportler soweit wieder fit, um noch eine kleine Fußballpartie zu absolvieren. Nach den Strapazen in der Sporthalle ging es anschließend zur Regeneration ins Schwimmbad. Das kühle Nass erfrischte und verhalf dem geschundenen Körper zu neuer Kraft.

Um 18 Uhr fanden wir uns dann zum kulinarischen Abendessen im Speiseraum ein. Nach Beendigung der Nahrungsaufnahme ging es dann gleich sportlich auf der Kegelanlage weiter und wir konnten die gerade gesammelten Kohlenhydrate gewinnbringend einsetzen. Den ereignisreichen Tag ließen wir selbstverständlich gemeinsam zu Ende gehen, bevor wir das Ticket fürs Bett lösten.

Am Sonntagmorgen um 8 Uhr stand dann auch schon das letzte Frühstück an. Leider musste die anschließende Bildungseinheit kurzfristig ausfallen, da der Referent verhindert war. Somit ließen wir das Wochenendseminar noch einmal gemeinsam Revue passieren und wurden dann vom Vorsitzenden K.-H. Laux verabschiedet.

Somit lag ein perfektes Wochenendseminar hinter uns, welches sich besonders durch gute Bildungseinheiten, kompetente Referenten, ein tolles Sportprogramm und vor allem Gemeinschaftlichkeit auszeichnete. Das nächste Seminar im kommenden Jahr ist jedem Sportkegler aus dem Gau Westfalen-Süd wärmstens zu empfehlen!!!

Sebastian Jäger