

Mittwoch 5.10.11

Um 7:00 Uhr morgens wurden wir von der üblichen Musik geweckt. Dann gab es einen feinen Zmorgen. Das Einwärmen machte heute Natalie. Es gab eine Puzzlestafette.

Anschliessend begann das Morgentraining mit Klettern, Staffel und Wurfkörperschleudern. Beim Klettern halfen uns die beiden Aktivriegler Michi und Märy. Das Klettern war toll. Das Wurfkörperschleudern hat uns nicht so gefallen. Vor allem mussten einige Liegestützen machen. Natürlich haben sie es vollkommen verdient. Die Staffel mit Bruno war sehr lustig. Zur Entspannung massierten wir uns noch vor dem Mittag.

Der Zmittag war super. Es gab Gehacktes mit Hörnli. Leider hatte es nicht genug, dass alle satt wurden.

Am Nachmittag gab es einen Postenlauf. Dieser bestand aus Sackhüpfen, Staffel, Fliegerweitfliegen, Slegline und Schwimmen. Es hat uns allen Spass gemacht.

Nachher hatten wir Freizeit und gingen chrömelen. Allerdings konnten wir auch im Hallenbad bleiben.

Zum Znacht gab es einen Fitnesssteller mit Schnitzel. Die Küche hat sich wieder einmal selbst übertroffen.

Das Abendprogramm bestand aus einem grossen Casino mit Bar und Spielen.