



FÖRDERWOCHEHENENDE

ADAC Hessen-Thüringen e.V. / 26.01. – 28.01.2024

Ich möchte euch von meinem erlebnisreichen Wochenende in der Landessportschule Bad Blankenburg berichten.

Dort habe ich mit elf anderen Motorsportlern aus verschiedenen Disziplinen wie Motocross, Motorrad Rundstrecke, Trial und Enduro am Förderwochenende teilgenommen, das vom ADAC Hessen-Thüringen organisiert wurde –

ein großes Dankeschön dafür!

Freitag: Anreise und Begrüßung


Unser Abenteuer begann am Freitag mit der Anreise. Nachdem alle angekommen waren, gab es ein gemeinsames Abendessen. Es war cool, die anderen Jungs endlich wieder zu sehen und mit ihnen Spaß zu haben.


Samstag: Ein Tag voller neuer Erfahrungen

Samstagmorgen startete mit Joggen, aber leider musste ich aufgrund von Knieproblemen aussetzen. Ich habe in dieser Zeit einige Übungen gemacht. Im Anschluss hatten wir verschiedene Seminare, bei denen ich besonders die Atemübungen als sehr nützlich für mein Training empfand.



FYNN KRATOCHWIL

 [fynn_kratochwil20](https://www.instagram.com/fynn_kratochwil20)

 [Fynn Kratochwil](https://www.facebook.com/FynnKratochwil)

 [fynnkratochwil.de](https://www.fynnkratochwil.de)

 hello@fynnkratochwil.de



FÖRDERWOCHEHENENDE

ADAC Hessen-Thüringen / 26.01. - 28.01.2024

Auch das Seminar über Social Media war sehr spannend und lehrreich für mich.

Das Highlight des Tages war der Besuch des Saalemax Schwimmbads. Das war eine coole Abwechslung und wir haben mega Spaß gehabt.

Sonntag: Endlich Sport

Am Sonntag startete ich mit ein paar Dehnübungen, während die anderen Joggen waren. Der Tag war geprägt von verschiedenen sportlichen Aktivitäten wie Circle Training, Team Building und

verschiedenen Sportspielen. Diese Aktivitäten stärken nicht nur unsere Fitness, sondern fördern auch den Spaßfaktor.

Mein Fazit

Das Förderwochenende war eine großartige Erfahrung.

„SEHR LEHRREICH FÜR MICH“

Es war die perfekte Mischung aus Training, Theorie und Spaß! Besonders beeindruckt hat mich das starke Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmern und Trainern.

Dieses Wochenende in Bad

Blankenburg war perfekt für die Vorbereitung der Saison 2024. Als nächstes geht es nach Spanien, um endlich wieder Motorrad zu fahren.


Nochmals ein riesiges Dankeschön an alle Trainer und


Beteiligten, insbesondere an Lenka Günzel und den ADAC Hessen-Thüringen. Ich freue mich schon auf ähnliche Events in der Zukunft.


Bis zum nächsten Mal!
Euer Fynn



FYNN KRATOCHWIL

 [fynn_kratochwil20](https://www.instagram.com/fynn_kratochwil20)

 [Fynn Kratochwil](https://www.facebook.com/FynnKratochwil)

 [fynnkratochwil.de](https://www.fynnkratochwil.de)

 hello@fynnkratochwil.de