

### Tagesbericht von Tag 6 von Niklas

- Aufstehen um 6:30 Uhr
- alle beeilen sich im Bad
- 14 min Morgenlauf
- danach müssen wir 8 Klimmzüge machen  
(Niki Hamm und ich fühlen uns ein bisschen schwach, da wir am Vortag 30 min im Whirlpool waren)
- Frühstück
- Aufräumen unseres Zimmers
- Herr Walther und Bernd kontrollieren unser Zimmer (wir bekommen natürlich eine 1)
- Tagesbesprechung
- Beginn der ersten Trainingseinheit (erst Einlaufen, dann Karina-Programm und als letztes Kugelstoßen mit Hillu)
- Pause
- auf dem Weg zum Essenssaal kaufen Niki und ich uns ein Nachtisch, den wir schon vor dem Mittagessen essen
- zum Mittagessen gab es eine Fleischplatte
- Massage von Karina
- Training mit Hillu (Hürdenlauf)
- Whirlpool mit Niki, wo wir Leute aus einem anderen Verein kennenlernen
- Duschen und fertig machen
- ich spiele mit Jens Schere-Stein-Papier um 50 Liegestützen (ich habe gewonnen)
- Abendessen
- Tischtennis
- Fernsehen aus dem Bett
- Schlafen