

Ein Tag im Leben von

Name d. Redaktion bekannt

Jeden Morgen weckt mich ein nervendes Piepsen um 6:30 Uhr. Ich stehe mühsam auf und mache meine Morgentoilette. Nach dem Anziehen freue ich mich auf ein Birchermüsli mit einem Glas Orangensaft. Wenn ich alles eingepackt und aufgegessen habe, mache ich mich auf den Weg zur Bushaltestelle. Nach zehn Minuten Marsch bin ich endlich angekommen. Mein Bus fährt um 7:45 Uhr an den Am steige ich ins Tram Nummer ein in Richtung Rehalp. Am Hegibachplatz steige ich aus und laufe in die Schule.

Um 8:30 Uhr habe ich jeweils individuellen Unterricht. Der dauert bis um 10:00 Uhr. Darauf habe ich 15 Minuten Pause bis um 10:15 Uhr. Nach der Pause habe ich meistens bis um 11:50 Uhr zwei geführte Stunden. Bis um 12:00 Uhr habe ich dann eine kleine Pause und bin dann wieder frisch für die nächste Stunde. Diese dauert 45 Minuten. Es ist jetzt 12:45 Uhr und ich freue mich auf das Mittagessen. Mein Lunch besteht meistens aus einem Stück Fleisch, einer Beilage, einer Frucht und einem Mineralwasser. Das Essen nehme ich meistens von zu Hause mit. Anschliessend ist es 14:00 Uhr und die letzte Schulstunde beginnt. Die individuelle Stunde dauert bis 15:00 Uhr.

Nach der Schule fahre ich mit dem Bus Nummer ins Tennistraining. Wenn ich auf der Tennisanlage angekommen bin, habe ich meistens noch Zeit um etwas Schulisches zu erledigen oder auch ein wenig Musik zu hören. Mein Training besteht aus einer Stunde Konditionstraining, das heisst aufwärmen, dehnen, Spurtschnelligkeit verbessern, den Rumpf stärken und längere Strecken zu laufen sowie Intervalltraining. Anschliessend habe ich Tennistraining. Das besteht aus Einspielen, technischen und taktischen Übungen, Punkte ohne Aufschlag und Punkt mit Aufschlag und zu guter Letzt das Anspielen. Bevor ich nach Hause gehe, müssen noch die Bälle gesammelt und der Platz gewischt werden. Nach dem Training laufe ich aus und dehne.

Darauf mache ich mich auf den Weg nach Zu Hause freue ich mich auf eine erfrischende Dusche, ein gutes Abendessen und auf meine Mutter, meinen Vater und meinen Bruder. Nach dem Abendessen mache ich mich bereit schlafen zu gehen und um 21:30 Uhr ist dann wirklich Schluss.