



Stefan Hauf, Kreispressewart Rheingau-Taunus-Kreis
(015254578367 bzw. familiehauf@gmx.de)

Mädchenlehrgang in Niedernhausen

Ein vierköpfiges Trainerinnenteam (Sabrina Hommel, Tabea Struck, Nathalie Schröter, Daniela Viertel) führte unter organisatorischer Begleitung des Landesbezirksstützpunkts West am 27. und 28.5.2019 einen zweitägigen Mädchenlehrgang durch. In der Aulahalle Niedernhausen kamen am Ende der Osterferien 14 Mädchen verschiedener Vereine zusammen, um an ihrer Technik, Taktik und Fitness zu arbeiten. Auch der Spaß kam dabei natürlich absolut nicht zu kurz, wobei ein Lehrgang immer intensives arbeiten bedeutet.

Einfalls- und abwechslungsreiche Aufwärmübungen und vielfältige Übungen am Tisch gehörten genauso zum Training wie das beliebte Intervalltraining mit Musik zum Abschluss. Hervorzuheben ist an dieser Stelle die kreative Trainingseinheit „Die Zettelwirtschaft“ mit vielseitigen taktischen, sowie mentalen Hinweisen für die 9 – 13 Jahre jungen Mädchen. Die obligatorischen Abschlussbesprechungen am Ende der beiden Trainingstage gaben den Trainerinnen einen guten Überblick darüber, wie das spezielle Mädchenttraining bei den jungen Teilnehmerinnen ankam. Neben dem vielfältigen Lob für das Training werden auch die Verbesserungsvorschläge bei den Trainerinnen um die Leiterin Sabrina Hommel auf fruchtbaren Boden fallen.

Anna Lena Pechmann, Lilith und Tessa Rößmann von der heimischen TG Oberjosbach waren auf jeden Fall begeistert von dem Lehrgang, der natürlich auch eine gute Vorbereitung für die kommenden sportlichen Herausforderungen war. Für die Jahrgangsmesterschaften und Ranglisten fühlen sie sich jetzt gut vorbereitet, wobei sie bis dahin im Vereinstraining und anderen Trainingseinheiten weiter an ihrem Spiel feilen müssen.

Eine Wiederholung dieses Events würde sicher von allen Teilnehmerinnen begeistert begrüßt werden!



Foto: Gruppenbild vom Lehrgang