

Liebe Mellinger Turnerfamilie

Wenn ihr jetzt einen Jahresbericht erwartet mit Korbballresultaten von Turnieren oder Hallen und Freiluftmeisterschaften, muss ich euch enttäuschen. Diese Zeilen werden wohl in den nächsten Jahren nicht mehr im Jahresbericht vom Korbball Mellingenvorkommen, bis dann die kleinen von Petra, bei den Grossen mitmischen werden!

Weil einige von uns aber trotzdem am Mittwoch weiter Trainieren wollten, mussten wir uns zusammensetzen um Lösungen zu finden. Gesagt getan und es ist aus meiner Sicht etwas sehr gutes dabei rausgekommen.

Wir haben uns entschieden, das Training für alle Turnerinnen und Turner möglich zu machen und wir über 4 beziehungsweise 5 Mittwoche, abwechselnd immer das gleiche Training anbieten, was wie folgt aussieht:

1. Mi. im Monat Joggen
2. Mi. im Monat Parcours (Stationen Training)
3. Mi. im Monat Spielen (Wird vor Ort entschieden was gespielt wird)
4. Mi. im Monat Intervall
- Ev. 5. Mi. im Monat Spielen

Kurz etwas zu den verschiedenen Trainings:

-die Joggingrunden gehen zeitlich zwischen 45Min. bis zu einer Stunde und das Tempo wird so gewählt, dass alle ohne Stress mithalten können.

-der Parcours wird so aufgebaut, dass immer nach einer Herzkreislauf Übung eine Kraftübung folgt.

-gespielt wird, wie in Klammer schon geschrieben, nach Lust, Laune und Anzahl Teilnehmer.

-das Intervall Training findet im Winter in der Halle statt und im Sommer draussen. Draussen könnte es sein, dass vor und nachher, noch ein Stück Joggen dazu kommt.

Leiten werde ich sehr gerne die Mittwoche mit dem Stationen Training und dem Intervall. Sollte ich nicht können, gibt es immer spontan jemand der eispringt. Für das Joggen und Spielen braucht es eigentlich keine spez. Vorbereitung.

Wünsche nun dem ganzen Verein ein erfolgreiches Turnerjahr 2020 und verbleibe mit sportlich, herzlichem Gruss Urs.