

## Unsere B2: Handball unter Corona 2.0

Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht zu Ende!  
(Oscar Wilde)

"Es ist nicht alles gut, aber wir versuchen nach dem erneuten Lockdown, das Beste aus der Situation zu machen", so die Trainerinnen Alina und Petra. "Wir treffen wir uns regelmäßig....virtuell selbstverständlich!"

"Einmal in der Woche trainieren wir im Netz. Wir versuchen es so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten: mal Tabata mit unterschiedlichen Übungen, mal Krafttraining mit Ball oder eine Laufeinheit mit Lauf-ABC. Einige Mädels haben auch schon mal ein Online-Training vorbereitet. Anschließend tauschen sie sich gemeinsam über das "Neueste" aus. Die Resonanz ist wirklich super!!" Das Zoom-Training findet sogar - weil von den Mädels gefordert - während der Ferien statt.

Um den Ehrgeiz aller im Team zu wecken, wurde darüberhinaus eine Laufcommunity gegründet: Im Wochenrhythmus werden die gelaufen und nachgewiesenen km zusammengezählt und mit den gesteckten Wochenzielen verglichen - die Trainerinnen natürlich eingeschlossen. Über 840 gelaufene km hat das Team geschafft, wirklich mega!

Zur Adventszeit wurde zudem ein Fitness-Kalender in die Whatsapp-Gruppe gestellt: Jeden Tag eine Übung. Die Mädels konnten ein Foto der Übung in die Gruppe stellen, und das beste Foto wurde am Ende der Woche prämiert. Da kamen tolle und wirklich kreative Sachen zusammen: vom Foto mit Hund Ivy, über Fotocollagen bis hin zu einem kleinen Weihnachtsfilmchen. Auch die virtuelle Weihnachtsfeier war mega, da war sich das gesamte Team einig. Es wurde "gemeinsam" gegessen, viel gelacht und lustige Spiele gespielt.

Zur Überraschung aller überreichten Petra und Alina am Sonntag vor Weihnachten jeder Spielerin noch persönlich eine kleine Weihnachtsüberraschung. Und zu Silvester ist ein "gemeinsamer" Silvesterlauf geplant: alle starten um 12.00 Uhr die 5 km auf ihren gewohnten Laufstrecken.

Ob wir in dieser Saison überhaupt noch einmal in der Halle spielen können, bleibt abzuwarten. Aber wenn es wieder losgeht, dann sind wir bereit, da ist sich das Team sicher!

erstellt am: 30.12.2020 durch: Pia Schwitte - Quelle: Petra Fichtner



Jeden Tag gab es ein Türchen zu öffnen und zu erledigen