

Trainingswochenende der 4. Liga Damen des VBC Stein

Am frühen Morgen des 10. Septembers 2011 versammelte sich die 4. Liga des VBC Stein im Sportcenter Bustelbach um das diesjährige Trainingswochenende zu starten. Voller Motivation widmete man sich am Morgen diversen Abnahme- und Verteidigungsübungen. Das intensive Training spürte man schnell in den Beinen, sodass die Mittagspause gerade zum richtigen Zeitpunkt kam. Am Nachmittag rückten dann Pass- sowie Angriffsübungen in den Vordergrund. Und nachdem Arme und Beine so hart trainiert wurden, bereitete die Zumba Stunde am Ende des Tages mit Lehrerin Dominique gleich doppelt so viel Freude. Da aber auch der Hüftschwung im Verlaufe dieser Stunde merklich abnahm, freute sich die ganze Mannschaft den Abend bei einer gemütlichen Runde Bowling in der Sprissen Lounge in Pratteln ausklingen zu lassen. Bei einem Gläschen Wein und einem Stück Pizza füllte man die Kraftreserven für den nächsten Tag wieder auf.

Der Anfang am Sonntagmorgen gestaltete sich schon ein wenig schwieriger. Nachdem jedoch der Körper wieder einigermaßen warm war, rückte die Aufstellung während eines Spieles in den Vordergrund. Nach dem traditionellen Sonntagsbruch konnte dann das Gelernte am Nachmittag bei einem Testspiel direkt angewendet werden. Auch wenn die Kräfte merklich nachliessen, war es dennoch sehr hilfreich. Die Spielerinnen nehmen so nebst dem üblichen Muskelkater auch weitere wichtige Erfahrungen sowie Sicherheit mit in die neue Saison, welche in Kürze beginnen wird.