

Kaderlehrgang vom 11.-13.01.2013 in der Sportschule Steinbach

Zum ersten Kaderlehrgang im neuen Jahr trafen sich sieben Jungen und zwei Mädchen sowie drei Trainer in der Sportschule Steinbach. Nach dem Abendessen begrüßte Landestrainer Peter Immesberger die Lehrgangsteilnehmer und besprach mit ihnen den Ablaufplan für das kommende Wochenende und den Termin- und Wettkampfkalender des BWG für das neue Jahr. Gleich im Anschluss wurde die erste von insgesamt vier Trainingseinheiten an der Hantel trainiert. Zum Ausklang des Tages trafen wir uns zu einem intensiven Medizinballtraining und zu einem noch intensiveren Hockeyspiel in der Sporthalle.



Die Jungen und Mädchen, deren MAZ-Abschluss der Herbert-Ehrbar-GP sein wird, zeigten schon gute Trainingsergebnisse in den Wettkampfübungen, was auf ein gutes Grundlagen und Aufbaustraining schließen lässt. Die beiden Heimtrainer Ralf Eicher, AC Weinheim und Markus Wallraff, TV Mengen, unterstützten mich tatkräftig bei der Betreuung und bei der Arbeit im Training mit den Sportlern. Bei der Abschlussbesprechung am Sonntag konnte ein positives Resümee über unser Trainingswochenende gezogen werden.

Peter Immesberger
Landestrainer

