SKICLUB BELP

Ressort Hallentraining

Jahresbericht 2017/18

Im Juni des letzten Jahrs habe ich das Ressort Hallentraining von Hannah Hofer übernommen. Die Hauptaufgabe des Amts ist die Koordination des Leiterteams, damit jeden Mittwoch ein Leiter vor motivierter und versammelter Truppe steht. Zum Glück gestaltet sich diese Aufgabe relativ leicht, da der Pool an Leiter mit Barbara Wittwer, Claudia Schad, Thomas Müller, Martin Stoller und Matthias Hauswirt gross ist und alle voller Tatendrang stehen.

Ich legte Wert darauf, dass das Training immer in der Sporthalle Neumatt stattfand und verzichtet darum auf externe Trainings. Aber auch so hatten wir ein sehr abwechslungsreiches Jahr in oder um die Turnhalle herum. In den wärmeren Monaten trainierten wir auch mal im Wald oder auf dem roten Platz an der Sonne. Die Schwerpunkte lagen wie in den letzten Jahren auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In der Kombination mit den verschiedenen Leiter ergab das eine sehr gute Mischung an Trainings, so dass jeder Ski-Clübler auf seinem Niveau gefordert wurde. Mit gezieltem Unihockey- oder Volleyball-Trainings (merci Beat Krebs!) verbesserten wir auch unsere spielerischen Fähigkeiten.

Für Abwechslung sorgte auch Gladys Lutherbach mit Zumba- und Power-Yoga-Trainings. So haben sich nun doch einige Mitglieder neue „Tanzschritten“ angeeignet oder beherrschen nun auch den „Sonnengruss“ ☺

Ich bedanke mich beim gesamten Leiterteam für ein spannendes Jahr und für ihren Einsatz. Und natürlich würde es mich sehr freuen, wenn sich weitere Skiclub-Mitglieder am Mittwochabend uns anschliessen würden.

Lukas Wüthrich