

## **Ressort Hallentraining**

### Jahresbericht 2021/2022

Sportlich gesehen war das Clubjahr 2021/2022 relativ normal und die Trainings konnten mehrheitlich wie gewohnt durchgeführt werden. In der Weihnachtszeit mussten zwei Trainings coronabedingt ausgelassen werden, ansonst fanden die Einheiten immer in der Turnhalle Neumatt statt.

Wir trainierten auch dieses Jahr vor allem die Schwerpunkte Kondition, Koordination und Kraft. Claudia Schad hat diese Schwerpunkte mit ihrem Ski-Kondi-Training gleich in einen Abend gepackt und uns ein paar Mal mit ihrem abwechslungsreichen Programm zum Schwitzen gebracht. Zur Abwechslung habe ich zwei Trainings zum Thema Schnelligkeit beigesteuert und Thomas Müller hat auch noch ein Training mit dem Motto «Schweiss, Spass und Spiel» durchgeführt. Die abschliessende Spielrunde wurde eher vernachlässigt, aber auch immer wieder diskutiert. Nicht alle können sich für Unihockey, Fussball oder andere Mannschaftssportarten begeistern und für Andere ist dies die Belohnung für die vorgängigen Übungen.

Es gab aber auch ein paar Highlights in diesem Jahr. So fand im August das erste Mal ein «Everesting» statt. 24 Teilnehmer haben den Belpberg 56-mal mit dem Fahrrad bezwungen (siehe <https://baeup.ch/wenn-der-belpberg-zum-mount-everest-wird/>) und 14'784 Höhenmeter bewältigt. Weil der Anlass in der Gruppe motiviert, soll er auch im nächsten Jahr durchgeführt werden. Ein weiteres Highlight war sicherlich auch die Trainings mit Karin Bucher, wenn wieder mal die «Scheichli» mit dem Stepper trainiert wurden. Und ein besonderer Leckerbissen war die Einführung in «Animal Flow». Hier ging es darum, wie man sich als Krebs, Biest oder anderes Tier bewegen kann. Ganz so geschmeidig sah es nicht aus, aber dafür hat es viel Freude bereitet.

Ich bedanke mich bei allen Leiter:innen für den Einsatz! Ihr bringt die Abwechslung und den Spass in die Halle. Ich drücke uns die Daumen, dass wir kommendes Clubjahr wieder ganz normal trainieren dürfen.

Lukas Wüthrich