

## **Bärenstarkes Trainingslager 2023 für die Volleyballer!**

Nach dem durchweg positiven Erlebnis im Herbst 2022 ging es auch dieses Jahr zur Saisonvorbereitung von **Freitag, 15.06 bis Sonntag, 17.09 nach Bad Urach** um nach einem langen Sommer ohne Hallentraining zwei Tage lang zu trainieren, sich auszutauschen und vor allem Zeit miteinander zu verbringen.

**Freitagabend** stand dabei ganz im Sinne des Ankommens & „Teambuilding“. Nach leckerem Abendessen in einem lokalen Restaurant verlagerte sich unsere fast 20-köpfige Truppe in den Gruppenraum der Jugendherberge – beziehungsweise dank des großartigen Wetters in den Hof davor um den Abend bei Musik, guter Laune und tatsächlich einer Rund Theorie über Aufstellung, Laufwege und Positionen den Abend ausklingen zu lassen.

Frühstück startete dieses Mal mit 8:15 etwas später um dann **9:30 den Trainingstag in der eigens angemieteten Ermstalhalle** in Bad Urach zu beginnen. Da die Theorie schon am Abend davor durchgekaut wurde, wärmten wir uns direkt richtig auf und starteten dann mit gezieltem Training rund um Aufschlag, Angriff und Zuspiel in den Tag. Abends um 18:00 ging es zurück in die Ruhe zum Abendessen, um danach einen weiteren Gruppenabend einzuläuten. Tatsächlich war trotz hartem Training bei manchen der Bewegungsdrang so groß, dass wir mit Tischkicker und Tischtennis den Muskelkater dabei einfach direkt wegspielten.

Auch am **Sonntag ging es nach Frühstück um 8:15 weiter in die Halle**, um den letzten Vormittag mit kurzen Trainingssessions rund um die Annahme auszunutzen. Die letzte Stunde wurde dazu genutzt in den jeweiligen Mannschaften Bärenstark 1 und 2 die Trainingsinhalte anzuwenden und ins gemeinsame Spiel zu finden. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen in der Ruhe fuhren wir alle mit müden Beinen aber fröhlichen Gesichtern nach Hause – **und starteten direkt die Planung für das Trainingslager im nächsten Jahr 😊**

**Abermals ein bärenstarkes Wochenende mit alten aber auch neuen Gesichtern, viel guter Laune, Spaß und Spiel - die neue Saison kann kommen!!**

**Nächste Termine:**

- **Erster Spieltag für Bärenstark 1 am 7.10 in Gechingen, Schlehengäuhalle ab 14:30**
- **Erster Spieltag für Bärenstark 2 am 8.10 mit Heimspiel in Ehningen, Schalkwiese ab 10:00**

**ZUSCHAUER WIE IMMER WILLKOMMEN!**



