



Am 7.12.2024 fand erneut das Bezirkstraining in Wildpoldsried statt. Am Vormittag gab es angeleitet durch die beiden Trainer Alex und Andreas diverse Spiele zum Aufwärmen, Gymnastik, Koordinations- und Kräftigungsübungen in der Halle. In Wildpoldsried steht ein gut ausgestatteter Spinningraum zur Verfügung. Aufgrund des unbeständigen und widrigen Wetters wurde dieser genutzt und eine schweißtreibende Einheit auf den Spinningrädern eingelegt. Mit lauter Weihnachtsmusik hatten alle viel Spaß an dieser Trainingseinheit. Danach ging es für den Athletiktest zurück in die Halle. Da die Ergebnisse vom letzten Jahr dokumentiert wurden, konnten die Teilnehmenden sehen, wie sie sich innerhalb von einem Jahr verbessert haben.

Alex Schilling
(SSV
Wildpoldsried)

