

PRESSEMELDUNG

HSG Fichtelgebirge trainiert im Heilbad

Bad Alexandersbad – Zwischen der Gemeinde Bad Alexandersbad und der HSG Fichtelgebirge besteht bereits seit 2018 eine erfolgreiche Kooperation. Da sich durch die Corona-Pandemie auch die Rahmenbedingungen im Handballsport veränderten, entstand die Idee für ein außergewöhnliches Outdoor-Training.

Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Damenmannschaft der HSG Fichtelgebirge lange komplett auf das Training verzichten. Trotz der Lockerungen für das Mannschaftstraining gestaltete sich die Umsetzung in der Halle jedoch schwierig. Deshalb entstand die Idee, das Training nach draußen zu verlagern.

Der historische Kurpark von Bad Alexandersbad bot dafür die geeignete Kulisse. Bei jeder Witterung trainierten die Damen in den vergangenen Wochen und genossen das außergewöhnliche Training unter dem Blätterdach der Jahrhunderte alten Bäume und zwischen historischen Denkmälern.

Zu den intensiven Trainingseinheiten bereitete Trainer Gerald Wölfel verschiedene Übungen vor, bei denen die Damen ordentlich ins Schwitzen kamen. Zu Beginn des Trainings wurde die Muskulatur beim Absolvieren eines Laufparcours aufgewärmt. Anschließend folgten Laufübungen auf dem Platz hinter dem Markgräflichen Schloss zur Verbesserung der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Sprintkraft. Mithilfe der „Agility Ladder“ (Übungsleiter für „schnelle Beine“) trainierten die Sportlerinnen ihre Koordinationsfähigkeit. Dieses Trainingsgerät wird häufig dafür verwendet, die handballspezifischen Täuschungsschritte zu erlernen. Das Zirkeltraining am Musikpavillon verlangte den Frauen einiges ab. Bei verschiedenen Einzelübungen, die im Rotationssystem absolviert wurden, trainierte die Mannschaft Kraft und Stabilität für definierte Körperbereiche. Zum Abschluss folgte ein Waldlauf über ca. 10 Kilometer rund um Bad Alexandersbad mit Steigerungsläufen und Sprints, mit dem die Grundlagenausdauer trainiert wurde.

Mit diesem umfangreichen Training bereitet sich die Damenmannschaft der HSG Fichtelgebirge auf die nächste Saison vor, die – so hoffen alle – bald starten kann.

Weitere Trainingseinheiten sind bereits in Planung und alle Beteiligten freuen sich auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit. Ziel der Zusammenarbeit zwischen dem kleinsten Heilbad Bayerns und dem überregional bekannten Sportverein ist es, das Thema Sport, das eng mit dem Gesundheitsthema verknüpft ist, in der Region zu verankern.

Foto:



Die Damenmannschaft der HSG Fichtelgebirge vor einer ihrer Outdoor-Trainingseinheiten im historischen Kurpark von Bad Alexandersbad.

Erste Bürgermeisterin Anita Berek (rechts außen), 3. Bürgermeister Michael Galimbis (letzte Reihe, Dritter von rechts), Trainer der Damenmannschaft, Gerald Wölfel (links außen) und Sportlicher Leiter der HSG, Ulli Weber (Zweiter von rechts), freuen sich auf eine erfolgreiche Fortsetzung der Kooperation zwischen der Gemeinde und der HSG Fichtelgebirge.

Notiz:

Die Handballspielgemeinschaft Fichtelgebirge (HSG Fichtelgebirge) entstand im Jahr 2002 durch den Zusammenschluss der Handballabteilungen der beiden führenden Vereine im Landkreis Wunsiedel, dem VfL Wunsiedel und dem TVO Marktredwitz. Ziel des Vereins ist es, die lange und erfolgreiche Tradition der Sportart Handball in der Region fortzuführen.