



Liebe Sportbundler,

leider wird in nächster Zeit kein Hockeytraining möglich sein. Aufgrund der **hohen Infektionszahlen** bleiben die Sporthallen und Kunstrasenplätze bis mindestens Ende November leer - das bedeutet aber nicht, dass unsere Hockeyschläger monatelang in der Ecke stehen und wir auf der faulen Haut liegen! Also hat das Trainerteam mit Blick auf die kommende Zeit für alle unsere Hockeyteams ein **Alternativprogramm** auf die Beine gestellt, damit unsere Spieler weiterhin **motiviert und fit bleiben** und sich ohne Infektionsrisiko auf den Spielbetrieb vorbereiten können.

Bis Ende des Lockdowns sind alle Spieler/innen herzlich eingeladen, an diesem Programm teilzunehmen – in der Weihnachtszeit gibt es außerdem zusätzlich noch eine neue Aktion!

Erwachsene (Damen und Herren):

- Zoom-Workouts 1-2x pro Woche, immer neu gestaltet von den Spielern
- selbstständiges Fitnessprogramm mithilfe der App „30 Tage Fitness-Challenge“
- selbstständiges Lauftraining

→ WjB/MjB: Ihr dürft gerne zu unseren Online-Workouts dazu stoßen!

WjB, Mädchen A, Mädchen B:

- Zoom-Workouts 1x pro Woche, gestaltet von den Damen
- selbstständiges Fitnessprogramm mithilfe der App „30 Tage Fitness-Challenge“

MjB, Knaben A, Knaben B:

- Zoom-Workouts 1x pro Woche, gestaltet von den Herren
- selbstständiges Fitnessprogramm mithilfe der App „30 Tage Fitness-Challenge“

Knaben C:

- Zoom-Treffen 1x pro Woche
- wöchentliche Aufgaben zum Thema Hockey

Mädchen C:

- wöchentliche Aufgaben zum Thema Hockey
- selbstständiges Training mithilfe einer individuellen Übungssammlung

Mädchen D, Knaben D, Minis:

- wöchentliche Aufgaben zum Thema Hockey (siehe Kleinfeld-Aktion)

Wer über unser Trainingsangebot hinaus daheim trainieren will, findet außerdem demnächst auf unserer Webseite einen **ständig erweiterten Pool an Übungen mit und ohne Schläger**. Diese können ganz einfach aufgebaut und durchgeführt werden und ermöglichen euch, sowohl euer Können am Schläger als auch Kondition, Koordination, Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu trainieren!

Wir wünschen euch für die nächsten Wochen frohes Sporteln und viel Gesundheit – und bleibt gespannt auf die Weihnachtszeit!

Euer Trainerteam