



Heute starten die Damen der SGSW in die neue Runde. Nachdem das letzte Saisonspiel nun fast ein Jahr zurück liegt, bedeutet das für die Spielerinnen vor allem das Ende einer „ewigen Vorbereitung“.

Der Trainingsbetrieb konnte im Juni, unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen, zusammen mit der zweiten Damenmannschaft wieder aufgenommen werden. Zu diesem Zeitpunkt mussten sich beide Teams bereits von einigen Spielerinnen verabschieden. Dadurch war es nicht möglich, zwei Mannschaften zu stellen. In der Folge musste die „Zweite“ abgemeldet werden. Die verbliebenen Spielerinnen wurden in die erste Mannschaft integriert. An dieser Stelle möchten wir uns bei den Spielerinnen bedanken, die sich nur noch aus Kameradschaft am Trainingsbetrieb beteiligen, damit die „Erste“ ein ordentliches Training gestalten kann. Ihr seid die Besten!



Um die Damen dennoch bestmöglich auf die Saison vorzubereiten, zog man das Team des CrossFit Fächerstadt für eine zusätzliche Trainingseinheit hinzu. Hier wurde neben Kraft und Athletik insbesondere darauf gezielt, die Mädels an ihre Leistungsgrenzen und darüber hinaus zu bringen.

Diese Bereitschaft ist in den kommenden Wochen gefordert. Was für den jungen Kader bereits jetzt feststeht, ist das Ziel Klassenerhalt! Durch die Gruppeneinteilung von jeweils sechs Mannschaften, haben die Damen in den kommenden zehn Spielen Zeit, sich in das sichere Mittelfeld (Platz 3 und 4) zu spielen, um so den Relegationsspielen zu entgehen. Dabei werden unsere Spielerinnen jede Unterstützung brauchen.

Deshalb freuen wir uns, euch bald in der Halle begrüßen zu dürfen.

Ein kleiner Nachtrag zu:

Crossfit Fächerstadt

Daimlerstraße 16, 76185 Karlsruhe

<https://www.crossfit-faecherstadt.com>

info@crossfit-faecherstadt.com

Wir haben nun auch noch eine neue Physio (Kim) die sich um die Blessuren der Damen kümmern wird - der erste Termin hat bereits stattgefunden, nächste Termin am 02.10.2021 um 11:30 Uhr immer vor dem CrossFit Training der Damen.

Mit Crossfit Karlsruhe haben wir einen starken Partner an unserer Seite, Sie führen auch Leistungsdiagnosen durch - dieses wurde bereits von einigen Spielerinnen gebucht und

durchgeführt. Beide Trainer haben sich auch bei Flo einer „Bioelektrische Impedanzanalyse“ unterzogen ob Sie denn auch körperlich fit genug sind um diese Aufgabe zu meistern.





Ende in Sicht - 1. Damenspiel in Nussloch