**Trainingstag**

Bei schönstem Herbstwetter trafen wir **uns letzten Samstag, den 9. Oktober in der Schalkwiesenhalle** 2 um uns in einem weiteren Schritt mit einem kompletten Trainingstag auf die Runde vorzubereiten. Unsere Trainer Mike und Marc hatten sich beim Turnier in Böblingen viele Dinge notiert, die direkt umgesetzt wurden.

Marc sorgte - als Spezialist für witzige, abwechslungsreiche & anspruchsvolle Aufwärmübungen - morgens und nachmittags dafür, dass nicht nur unsere Körper, sondern auch unser Kopf ganz schön angestrengt wurde.

Den Vormittag beschäftigten wir uns mit verschiedenen Schwerpunkten und Gruppen mit dem **Thema Zuspiel und Angriff,** um nachmittags dann noch **Aufschlag und Annahme zu vertiefen.** Natürlich wurde alles Gelernte direkt in Übungsspielen angewendet 😊

Damit das Soziale auch nicht zu kurz kam, ließen wir den Tag mit einem gelungenen Hot-Dog-Abend auf Marcs Terrasse bei Gitarrenklängen und Lichterketten ausklingen. **DANKE ans Trainerteam Mike & Marc für die Megavorbereitung und Umsetzung und los geht's in eine neue Runde!**