



# Newsletter vom 22.05.

HANDBALL · BASSUM – TWISTRINGEN – SYKE

## Neues aus Vorstand und Geschäftsstelle

### Saisonplanung 2020/21

Die Mannschaftsmeldungen für die kommende Saison sind erfolgt. Im Seniorenbereich sind wieder je 3 Mannschaften männlich und weiblich gemeldet. Im Jugendbereich sind von der D- bis A-Jugend alle Altersklassen sowohl männlich und weiblich gemeldet, wobei die mJD und die wJD mit jeweils 2 Mannschaften antreten. Im Bereich der Kinder haben wir in der kommenden Saison 3 E-Jugendmannschaften und je eine Mini- und eine Maxi-Mannschaft.

Die Meldung für die Pokalrunde muss bis zum 24.05.2020 erledigt sein. Aus einigen Mannschaften ist noch keine Rückmeldung eingegangen. Bitte meldet Euch unbedingt bis 22.05.2020 bei Mareen!

\*\*\*\*\*

## Neues aus den Mannschaften

### Gemeinsam statt einsam – mit Abstand am besten!

Die Mannschaften der 2. und 3.Herren sowie einige Damen haben erfolgreich das erste Training nach Abbruch der Saison bestritten. HIIT-Einheiten und Lauftraining waren die Hauptbestandteile der ersten Session, alle 21 Teilnehmer waren höchst motiviert und haben super mitgemacht. Die Regeln für das Verhalten miteinander wurden zuvor kommuniziert und ohne Murren von allen eingehalten. Dazu gehörte Abstand zueinander einzuhalten etc ... Schwer fiel uns, dass das Bierchen danach ausfallen musste, das wurde aber verkraftet. Wir treffen uns wieder am Mittwoch, 19.00 Uhr, im Hache Stadion Syke! Geplant habe ich ein 12 Wochen Fitnessprogramm ... über Fortschritte werde ich weiter berichten! Bleibt alle gesund und stabil.



Liebe Grüße, Claus

VARIO®



### Die zweite Challenge ist beendet

Die wJB fordert die mJA heraus! Aufgabe war, den Ball von vorne über den Kopf und hinten fangen, danach zurück. Hin und her zählt als 1 Einheit. Ende der Challenge war Mittwoch, 18:00 Uhr, und unser Glückwunsch geht an die Mädels!!!!  
Ihr habt mit rund 25 Einheiten bei 12 Teilnehmerinnen gegen 18 je Spieler der mJA gewonnen.  
Jungs... gebt den Ball weiter und lasst die Schlappe nicht auf Euch sitzen. Viel Spaß!!!

\*\*\*\*\*

### Geburtstagswünsche

#### Die Geburtstagsgrüße in dieser Woche gehen an unsere PHOENIX-Geburtstagskinder:

Birthe Brandt, Henning Dames, Jörg Entelmann, Christian Kieslich, Matthias Kurreck, Justin Sylvester, Sophie Rücker

Alles Liebe für Euch!

\*\*\*\*\*



Der tut nix – der will nur Handball spielen

VARIO®

avacon