



Newsletter vom 19.03.

HANDBALL · BASSUM – TWISTRINGEN – SYKE

Aus dem Vorstand

Heute stellt sich Stefanie Gerding aus Twistringen vor:

Ich bin 27 Jahre alt und beruflich als Bürokauffrau tätig. Im Alter von 3 Jahren bin ich durch meine Freunde zum Handball gekommen. Seitdem bin ich diesem Sport mit viel Spaß, Freude und Ehrgeiz treu geblieben und arbeite seit 4 Jahren im Vorstand der HSG-PHOENIX mit. Der Handball steht als Hobby bei mir an erster Stelle, an den noch freien Tagen widme ich mich gerne der Fotografie.



Mit meiner Mannschaft der 1. Damen möchte ich den Aufstieg bzw. die Rückkehr in die Landesliga schaffen. In meiner Eigenschaft als Vorstandsmitglied arbeite ich mit daran, den Kinder- und Jugendhandball in Twistringen wieder aufzubauen und in der HSG PHOENIX weiter zu fördern.

Ich freue mich auf den Tag, an dem ich euch alle in der Halle wiedersehe und wir gemeinsam tolle Spieltage erleben dürfen.

Eure Steffi

Information vom Sportvorstand

Claus und Ente haben zur virtuellen Trainersitzung eingeladen, die Sitzung findet am Freitagabend (19.03.2021) statt. Alle Trainer haben ihren Link zum Einwählen erhalten. Die Sitzung wird u.a. den momentanen Stand im Handball; den Handballsommer und die Vorbereitung auf die Saison 2021/2022 zum Gegenstand haben.

Wir werden im Newsletter über die Sitzung berichten.

Dann bis nächste Woche!

VARIO®



Neues aus den Mannschaften

Auswahltraining der HRM Mitte Jahrgang w2009

Am 13.03.2021 fand das zweite Auswahltraining der Handball-Region Mitte für den Jahrgang weiblich 2009 per Zoom Sitzung statt.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmtraining, welches den Mädchen per Bildschirm von den Auswahltrainern aufgegeben wird und bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden, geht es dann in die Teile Ausdauer, Kraft und Koordination über.

Das Training ist sehr abwechslungsreich, vom Bauchmuskeltraining bis hin zum Arbeiten mit dem Ball oder Übungen für den Wackler oder Sprungwurf.

Natürlich ist es nicht das gleiche Feeling wie in der Halle gemeinsames Training zu absolvieren, aber für die Kinder ist es eine gute und sinnvolle Abwechslung wieder ihren geliebten Handballsport auszuüben und sich weiter zu entwickeln.

Wir sind gespannt auf das nächste Training in 14 Tagen.





Geburtstagswünsche

Herzliche Geburtstagsgrüße an alle PHOENIX-Geburtstagskinder der letzten Woche:

Pia Schorling, Arne Johannes, Til Knipping, Jule Schwarze, Nele Schwarze, Mia Rasche, Kai Wendelken, Mariska Meier, David Heuschneider, Lara Sängler, Jamie Luca Goth, Samuel Lehmann und Justin Meyer.

Alles Gute für Euch!





Ich hab heute nichts zu tun
Und die Welt hat heute zu
Ich hau mich einfach wieder hin

(Sarah Connor – Bye-Bye)