



# Newsletter vom 04.06.

HANDBALL · BASSUM – TWISTRINGEN – SYKE

## Aus dem Vorstand

In dieser Woche stellt sich Naomi Mbiyeya vor:



Hallo, hier sind zunächst ein paar Fakten zu meiner Person: mein Name ist Naomi Mbiyeya. Ich bin 17 Jahre alt und besuche das Hildegard-von-Bingen-Gymnasium in Twistringen. Ich engagiere mich als stellvertretende Vorsitzende des Kreisschülerrats, bin Schulsprecherin und spiele Schlagzeug, Gitarre und singe mit viel Freude in unserer Schulband „Good to Bee“.

Meine andere Leidenschaft ist der Sport. Der Handball hat mich gepackt und in der HSG PHOENIX spiele ich jetzt in der weiblichen A-Jugend. Wir Mädels sind ein tolles Team und haben uns für diese Saison viel vorgenommen. 2018 habe ich meine Schiedsrichterausbildung gemacht und schon einige Spiele als Juniorschiri gepfiffen. Zusammen mit Philipp Bußmann bin ich Jugendwart\_in bei PHOENIX und habe immer ein offenes Ohr und jede Menge Ideen. In dieser Saison treten Philipp und ich als Trainer\_innen mit den Jungs der männlichen C-Jugend an – wenn es denn endlich wieder losgehen darf.

Ich freue mich auf den Wiedereinstieg und sehe euch in der Halle!  
 Eure Naomi

\*\*\*\*\*

VARIO®



## Aus den Mannschaften

Wir sind zurück!!!!

Am vergangenen Donnerstag kam die 1. Herren das erste Mal im Jahr 2021 wieder in persönlicher Form zusammen. Mit etwa 10 Mann absolvierten Trainer Christoph Schweizer und Co-Trainer/Fitnessexperte Stefan „Honsch“ Honscha die erste Trainingseinheit. „Das Ziel war es, zunächst die eingerosteten Gelenke und Muskeln wieder in Gang zu bekommen, sowie die Poren mal wieder „anzuschwitzen“, so Schweizer. Nach ein paar lockeren Aufwärmrunden auf der Tartanbahn des Syker Olympiastadions ging es an Mobilisierungs- und Koordinationsübungen auf dem Kunstrasen. Abgerundet wurde das erste gemeinsame Training mit ein paar Passübungen. Natürlich fand alles mit Abstand statt und vor Beginn des Trainings unterzogen sich alle Anwesenden einem Selbsttest. Am Montag waren dann direkt schon mehr Akteure anwesend und freuten sich über ein kurzes, kontaktloses Fußballspiel zum Abschluss der zweiten Einheit. Eines steht aber schon jetzt fest: Es ist jede Menge Bock auf Handball vorhanden und die Grundsteinlegung für eine erfolgreiche, hoffentlich vollständige Saison ist erfolgt. Jetzt heißt es weiter Gas geben und die Zeit bis zum Saisonstart effektiv zu nutzen.



\*\*\*\*\*



HANDBALL · BASSUM – TWISTRINGEN – SYKE

## Geburtstagswünsche

Herzliche Geburtstagsgrüße an alle PHOENIX-Geburtstagskinder der letzten Woche:  
Mattis Goldsche, Merle Hartjens und Mareike Witt.



\*\*\*\*\*



Füße hochlegen war gestern – Bewegung ist angesagt!

VARIO®

avacon