

**Abteilung Ringen**

**Aktive absolvieren erfolgreiches Konditionstrainingslager**

Am vergangenen Wochenende absolvierten unsere aktiven Ringer ein erfolgreiches Konditionstrainingslager im Rahmen ihrer Saisonvorbereitung. Von Freitag bis Samstag wurden insgesamt drei kräftezehrende Einheiten durchgeführt, die jeden einzelnen Ringer in konditioneller Hinsicht weiter nach vorne brachte. Am Freitagabend wurde im Ringerraum mit Partnerübungen gearbeitet, wobei knapp 20 Ringer für eine hervorragende Beteiligung sorgten. Am Samstagmorgen wurde eine rund 90minütige Laufeinheit auf dem Sportplatz durchgeführt. Diverse Laufübungen inkl. der intensiven Nutzung der Betontreppe verlangten den Ringern alles ab und sorgten für eine Menge Schweiß. Nach einem gemeinsamen Spaghetti-Mittagessen auf dem Risiberg wurde nachmittags nochmals eine Matteneinheit absolviert, ehe die Ringer danach mit schweren Beinen ins Wochenende entlassen wurden. Einige Ringer ließen es sich nach dem Training nicht nehmen, unsere Fußballer der I. Mannschaft beim 8:2 Sieg im Vorbereitungsspiel gegen Kirchen-Hausen anzufeuern. Alles in allem war dies ein Spitzen-Wochenende und die Trainer waren mit der Beteiligung und dem Engagement aller Ringer mehr als zufrieden. Danken wollen wir an dieser Stelle noch Werner Mesle für das Zurverfügungstellen des Sportplatzes. Diese Einheit auf dem Rasenplatz war Gold wert.

In dieser Woche absolvierten die Aktiven noch zwei Einheiten am Dienstag und am Donnerstag. Danach folgt eine kleine schöpferische Pause, ehe es am Dienstag, 18. August 2009 in die entscheidende Saisonvorbereitung geht. Die Grundlagen sind gelegt und die Saison kann kommen! Wir halten die SVD-Ringerfans auf dem Laufenden.

**Schüler + Bambinis machen Ferien!**

In dieser Woche findet für die Schüler und Bambinis kein Training mehr statt.

Die Abteilung Ringen wünscht allen Schüler, Bambinis, Eltern und aktiven Ringern einen schönen und erholsamen Sommerurlaub. Hoffentlich macht das Wetter mit und es können alle viel Sonne genießen. Tankt alle wieder genügend Kraft, denn im Herbst stehen wieder viele Kämpfe auf dem Programm! Lasst es euch gut gehen!