

## WINTER KONDITIONSTRAINING DER JUGEND

Inspiriert durch das Zitat von Weltklassegolfer Rory Mc Ilroy-„Fitnessstraining hat mich zu einem besseren Golfer gemacht“-haben sich die Jugendverantwortlichen des Golfclub Heddesheim entschlossen, die Fitness ihrer Spieler gezielt zu fördern.

Dazu wird in den Monaten November bis Februar ein Konditionstraining für junge Nachwuchsgolfer angeboten.

Dieses Wintertraining findet dieses Jahr in der Nordbadenhalle in Heddesheim statt.

Das Training wird von den C- Trainern Thomas Mainx und Jörg Recknagel geleitet.

Auf Initiative der Beiden wurden in diesem Jahr auch gezielt Elemente der DGV Ballschule integriert.

Weiterhin wurden wie gewohnt an allgemeinen konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination etc. gezielt gearbeitet.

Neben viel Schweiß und Anstrengungen kam natürlich auch der Spaß bei den Übungen und Mannschaftswettspielen nicht zu kurz.

Am Freitag den 13. Januar 2023 wurden die Kinder und Jugendlichen zusammen mit ihren Trainern vom Heddesheimer Verein zur Förderung Jugendlicher Golfspieler in die Trampolinhalle nach Ladenburg eingeladen. Bei diesem Ausflug hatten alle einen tollen Nachmittag mit sehr viel Bewegung und vor allem viel Spaß.

Der Golfclub Heddesheim bedankt sich sehr herzlich bei Jörg Recknagel und Thomas Mainx für die professionelle und abwechslungsreiche Trainingsgestaltung.

Bericht und Foto Volker Böll

