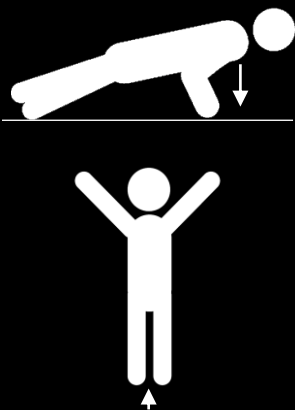


**MÄRZ
2021**

**NEWSLETTER
WTV Handball**



MATCHDAY

Auch die 2. Matchday-Challenge konnte der WTV Handball für sich entscheiden!

Weiterlesen auf Seite 2

TEAMBUILDING

Die Damen testen ihr Allgemeinwissen beim virtuellen Kneipenquiz.

Weiterlesen auf Seite 4



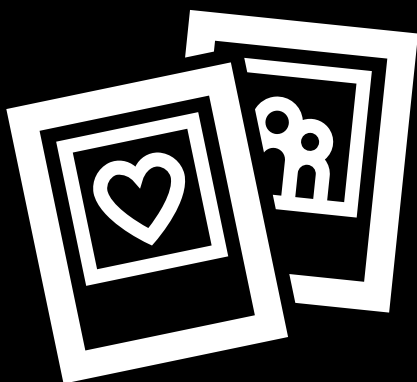
AUSGABE 3!

Wir hoffen, euch hat die 2. Ausgabe des Newsletter gefallen?

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Inhalten und Formaten für den Newsletter!

Falls ihr also interessante News, lustige Geschichten oder sonst Etwas habt, dass ihr mit der Abteilung teilen wollt, kontaktiert uns:

Vereinsrat@handball-wtv.de



NOSTALGIE

Leider kein Mixed-Turnier dieses Jahr. Dafür aber einen bebilderten Rückblick...

Weiterlesen auf Seite 6

RETOURN-TO-COURT

Trotz Lockdown appelliert der DHB an Spieler und Trainer, sich auf die Rückkehr zum normalen Trainingsalltag vorzubereiten.

Weiterlesen auf Seite 5

MATCHDAY

20.-21. März 2021

WTV Rugby



VS

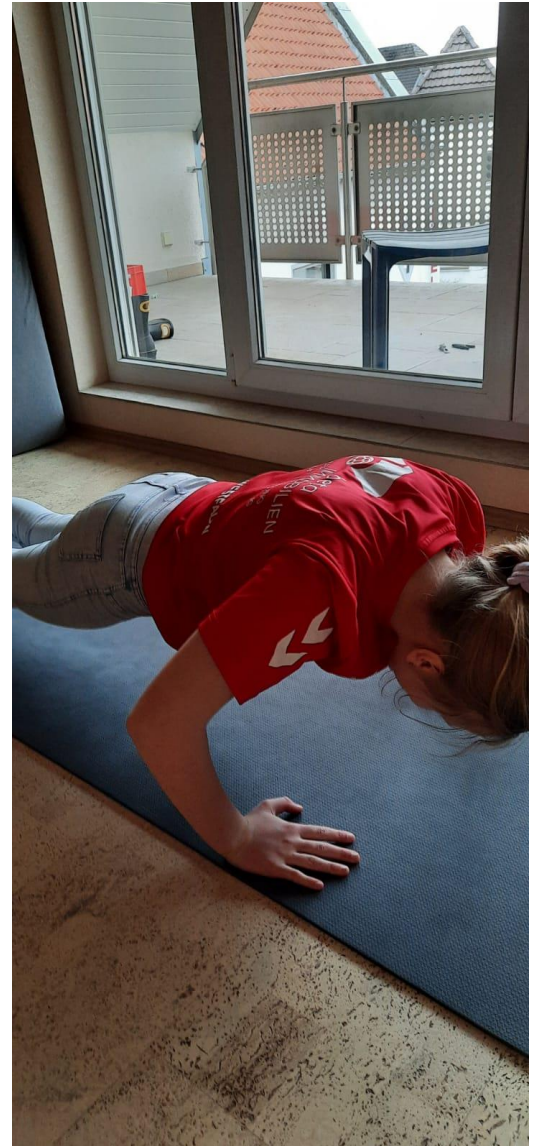


Matchday

Matchday-Challenge 2.0!

Nach dem Erfolg beim letzten Spieltag im Achterlauf gegen die JSG Bielefeld stand am Wochenende 20./21. März die Fortsetzung auf dem Programm. Als Gegner standen unsere Freunde der Rugbyabteilung parat. Als Übung waren diesmal die von den Trainern geliebten, wahrscheinlich von den meisten Spielern gehassten Burpees auf dem Programm. Ziel war in 45 Sekunden Zeit möglichst viele Burpees zu absolvieren. Aufgrund der unterschiedlichen Mitgliedszahlen der Abteilungen sollte der Durchschnitt der absolvierten Burpees über den Sieger entscheiden. Außerdem wurde sich darauf geeinigt, dass die Ergebnisse der Spieler unter 10 Jahren doppelt gezählt werden.

Und die Spieler waren zu Hause wieder fleißig. Insgesamt beteiligten sich 103 unserer Nachwuchshandballer von den Mini-Minis bis zur A-Jugend. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Unglaubliche 1970 Burpees wurden von den Handballern absolviert. Im Durchschnitt ergab das einen Wert von 19,1 Burpees. Auch die Rugbyabteilung



war fleißig, konnte die Burpees schon zum Teil beim gerade angelaufenen Training absolvieren. Für die Rugbyabteilung standen in der Endabrechnung 16,2 Burpees zu Buche. Eine beachtliche Leistung, sie mussten sich schlussendlich dann doch den Handballern geschlagen geben. So konnten sich unsere Abteilung über 100€ für die Vereinskasse freuen. Tolle Leistung aller Aktiven! Die Challenge soll nun weitergehen und es werden bereits neue Gegner gesucht.

Ein großer Dank gilt dem Schotterwerk Westereiden, die unsere Challenge mit 100€ Siegprämie unterstützt hat. Das Preisgeld fließt in unsere Jugendkasse und wird für neues Trainingsmaterial genutzt.



Teambuilding

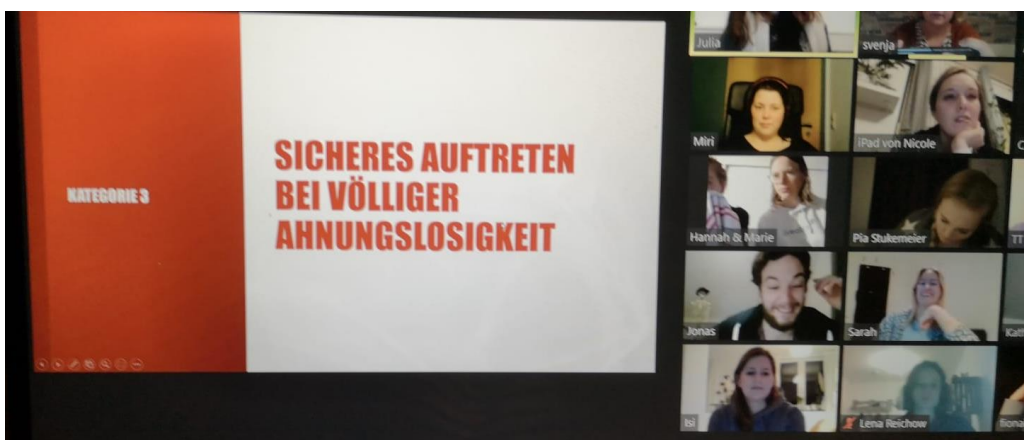
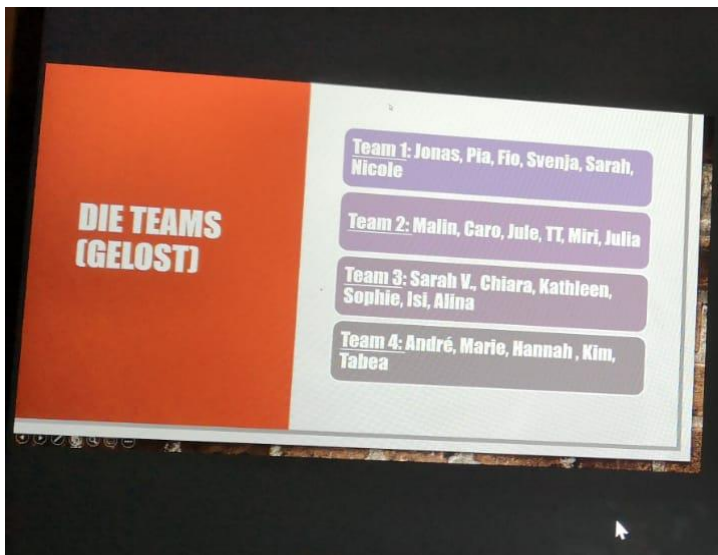
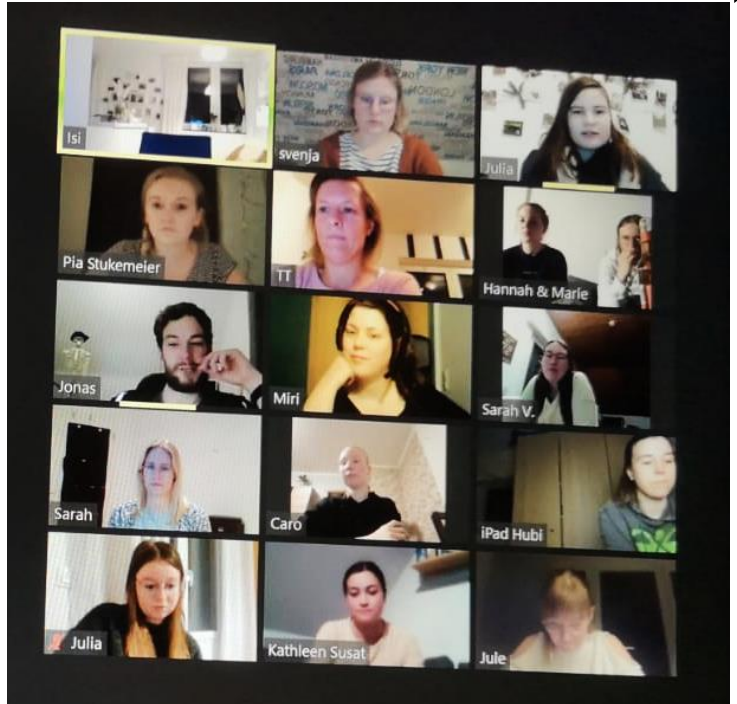
Mannschaftsabend der Damen

Endlich wieder Mannschaftsabend!

Was machen eigentlich unsere beiden Damenmannschaften aus unserem Damenbereich, wenn man nach dem Training oder Spiel nicht gemütlich zusammen ein Bierchen trinken kann? Einfach darauf verzichten? Das ist keine Option! So organisieren sie einfach einen virtuellen Mannschaftsabend.

Bei diesem Abend treffen sich die Damen einmal im Monat zu einer entspannten und lustigen Runde. Das Kneipenquiz mit Fragen zum Allgemeinwissen, zu Promis,

Zeitgeschehen und Ähnliches gehört schon fast zum Inventar des Abends. Meist runden noch 1-2 Runden Bierbingo den Abend ab. Passend zum erreichten Bingo, werden entweder Schnäpse oder Schlücke Bier an die Damen verteilt. Es wird über Gott und die Welt gequatscht und es fällt natürlich auf wie sehr der Handball und das Team vermisst wird. Großartige Aktion unserer Damen, um während der Pandemie den Kontakt und das Gemeinschaftsgefühl aufrechtzuerhalten, denn Handball ist mehr als nur Sport!



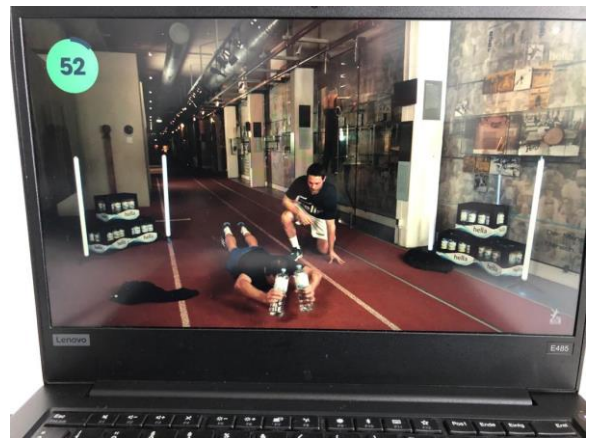
Vorbereitung: **Rückkehr in die Halle** - Training zu Hause

Ein Ende des Lockdowns und eine Rückkehr in unsere Burghalle ist leider noch nicht abzusehen. Um eine optimale Rückkehr in den Trainingsbetrieb zu gewährleisten hat der DHB das Retourn-to-Court-Konzept entwickelt (zu finden auf der Homepage vom DHB).

Um das Verletzungsrisiko und eine Überlastung beim Wiedereinstieg zu vermeiden ist es für jeden Handballspieler ratsam zu Hause so gut es geht zu trainieren. Auf YouTube könnt ihr viele Videos mit handballspezifischen Übungen finden, um euch fit zu halten und so euch und euren Trainern den Einstieg in den Trainingsbetrieb zu erleichtern.

Beispielsweise in der Reihe Fit durch den Lockdown könnt ihr euch zusammen mit Ex-Profi und Weltmeister Dominik Klein von einem Athletiktrainer quälen lassen. Es gibt Videos zu verschiedenen Themen wie beispielsweise Wurfkraft oder Schnelligkeit.

Fit durch den Lockdown mit Dominik Klein! **Präsentiert von hella | Folge Eins: Oberkörper & Wurfkraft – YouTube**



An die jüngeren Handballer richtet sich die Videoreihe „Wir machen Kinder stark – fit mit dem DHB“, mit den Videos könnt ihre eure Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit handballspezifischen Übungen trainieren.

Selbstständig trainieren | DHB.de

Weitere hilfreiche Kanäle und Videos:

Homeworkout von Team Nahtstelle:

DAY ONE - #stayhome Workout - Nahtstelle - YouTube

Kanal von Westfalentrainer Zsolt Homovics:

Zsolt Homovics - YouTube

WePlayHandball Homeworkout:

Handball daheim - #weplayhomeworkout #1 - YouTube

iCoach Handball:

Handball practice @Home - power and mobility - YouTube

Alba Berlin Basketball tägliche Sportstunde (versch. Altersgruppen):

Sportstunde - ALBA BERLIN Basketballteam

DOSB Heimarena:

Heimtraining mit dem DHB | #HeimArena - YouTube

Nostalgie

Rückblick **Mixed-Turniere**

Normalerweise findet jedes Jahr am Freitagabend vor den Osterferien das beliebte Mixed-Turnier statt. Dieses Jahr macht uns Corona nun leider zum schon zweiten Mal einen Strich durch die Rechnung. Zeit mal auf die letzten Turniere zurückzublicken...





Anstehende **Events:**

/