

# Schwitzen in Schneverdingen mit Kolumbien im Kopf

Faustball: U 18-Nationalmannschaft bereitet sich in der Sauna auf die Titelverteidigung in Südamerika vor

große **Schneverdingen**. Dass große Ereignisse ihre Schatten vorauswerfen, trifft auch auf die U 18-Faustball-WM in Kolumbien zu – dabei konnte beim Lehrgang der deutschen Nationalmannschaft in Schneverdingen von Schatten nun überhaupt nicht die Rede sein. Im Gegenteil: Die Auswahl von Bundestrainerin Dorothee Schröder bereitete sich im Heidjers Wohl auf den Saisonhöhepunkt vor – und versuchte dabei, im mitteleuropäischen Januar tropische Bedingungen zu simulieren.

Bis zu 80 Prozent beträgt die Luftfeuchtigkeit in Cali, wenn die deutsche U 18 dort im Juli ihren Titel von 2010 verteidigen will. Derartige Bedingungen findet man hierzulande am ehesten in der Sauna – und genau da ließ Bundestrainerin Schröder ihre Schützlinge beim Kraft- und Ausdauer-Lehrgang am Wochenende trainieren. Auf Einladung der Stadtwerke stand den Mädchen die Sauna zur Verfügung. „So bekamen wir erstmals die Gelegenheit zu einem Saunatraining mit Belastungen unter hohen Tem-

peraturen und hoher Luftfeuchtigkeit“, so Schröder. Aufgrund des begrenzten Platzes traten die Faustballerinnen bei der Jogging-Einheit „wie beim Laufband auf der Stelle“, so Schröder. Anfangs hätten ihre Spie-

lerinnen große Bedenken vor den ungewohnten Bedingungen gehabt. „Aber dann waren die Mädchen begeistert von den vielen neuen Dingen, die wir gemacht haben.“ Nach der Sauna konnten die Spielerinnen

auch das Hallenbad zu einem Schwimmtraining nutzen. Auch eine Spinningeinheit, mentale Einheiten mit Sportmentaltrainer Jan Diringer und ein Vortrag über Sporternährung rundeten das Programm ab.

Den Kader für das Unternehmen Titelverteidigung hatte die Bundestrainerin bereits im Oktober nominiert. Mit Kristin Egert und Theresa Schröder sind auch zwei Talente des TV Jahn Schneverdingen dabei. [487570](#)



Schwitzen für die Titelverteidigung: Die deutschen U 18-Faustballerinnen absolvierten am Wochenende einen Ausdauerlehrgang im Heidjers Wohl in Schneverdingen – Sauna-Jogging und Spinning inklusive. Foto: jüme

