



Bochum, den 03. Oktober 2011



## Wintertraining 2011 und 2012

Liebe RuhrBoSS-Mitglieder,

hier nun unser Trainingsangebot für das mittlerweile schon begonnene Winterhalbjahr. Wir bieten wieder vier Trainingstermine an – zweimal in der Rollsporthalle und zweimal im Blue Beach am Kemnader Stausee. Dabei gibt es **einige Veränderungen zum letzten Winter**: Wir verstärken unser Trainerteam gezielt durch **externe Expertinnen und Experten**, die sowohl skatespezifische als auch skateunspezifische Kompetenzen einbringen. Folgende Überlegungen haben uns dazu bewogen:

- Wir setzen auch in Zukunft auf **unser engagiertes, motiviertes und kompetentes Trainerteam**. Wir werden versuchen dieses zu erweitern. Für den Winter sind einige Weiterqualifizierungen geplant.
- Bis auf Stefan Vollmer, der mittlerweile seinen beruflichen Schwerpunkt als Trainer – nicht nur bei RuhrBoSS und nicht nur skatespezifisch – gesetzt hat, machen alle anderen das Training neben beruflichen und familiären Verpflichtungen. Dafür brauchen wir auch **quantitative Erweiterung**.
- Qualitativ gibt es heute keine Trainerin oder keinen Trainer mehr, die bzw. der in allen Belangen wettkampf- und fitnessorientierten Trainings allwissend und kompetent ist. Deswegen holen wir **gezielt externe Expertinnen und Experten** dazu.
- Dabei schauen wir bewusst **über den Tellerrand ausschließlich skatenaher Trainingsangebote**, um zusätzliche Impulse und Lernmöglichkeiten zu setzen. Hier ist auch **jede/r Einzelne gefordert**, sich damit auseinander zu setzen, den Trainerinnen und Trainern Feedback zu geben und sich selber einzubringen. Ein **gutes Trainingsangebot** ist immer eine **Co-Produktion aller Beteiligten**.
- Wir haben als RuhrBoSS perspektivisch nur eine Chance, wenn wir ein vielfältiges und hoch stehendes Trainingsangebot realisieren. Dabei müssen wir den nicht immer ganz einfachen **Spagat zwischen wettkampf- und fitnessorientierten Sportlerinnen und Sportlern**, zwischen Jüngeren und Älteren weiter hinkriegen.

Unser Angebot richtet sich auch wieder an die Mitglieder befreundeter Vereine sowie Freundinnen und Freunde, Bekannte..., die etwas für ihre Fitness tun wollen oder den Einstieg in den Skatesport suchen.

Wir wünschen viel Spaß, kommt in die Rollsporthalle, meldet euch für das Blue Beach an und bringt euch ein. Wir freuen uns auf euch.

für das Trainerteam

Uta von Mallinckrodt-Mallach

für den Vorstand

Michael Schrader



## Trainingsangebot

Zu unserem Trainingsangebot im Einzelnen:

### **Rollsporthalle (Harpen) – Dienstag und Freitag jeweils von 20.00 bis 22.00 Uhr**

Wie gehabt liegt der Schwerpunkt des Trainings auf Rollen wieder in der Rollsporthalle. **Freitag** werden in der Regel **zwei Trainerinnen bzw. Trainer** im Einsatz sein, um ein gezieltes Technikangebot für Einsteigerinnen und Einsteiger zu ermöglichen. Diese sind aber auch am **Dienstag** willkommen. Wir haben viel Erfahrung darin, das Training so zu gestalten, dass Sportlerinnen und Sportler auch mit sehr unterschiedlichem Leistungsvermögen zusammen trainieren können!

Das Training in der Rollsporthalle verantworten diesen Winter für das Trainerteam vor allem Kathrin Beckert, Miriam Plewka und Manuel Plewka; Sebastian Steck und Stefan Vollmer sowie Thomas Itermann (die beiden letzteren vor allem für Gruppe 2 am Freitag) unterstützen die drei.

Darüberhinaus sind wir im Gespräch mit **Michael Puderbach, Patrick Täubrecht und Toni Deubner (Team CRAFT – X-Tech)** uns als **Gasttrainer** zu unterstützen. Als Termine bis Weihnachten sind der 11. (Rollsporthalle) + 12. (Blue Beach) November sowie ein weiterer im Dezember verabredet.

### **Blue Beach – Am Kemnader Stausee**

Vom Trainerteam liegt die Verantwortung für das Training im Blue Beach bei Uta von Mallinckrodt-Mallach und Stefan Vollmer. Der Mittwoch und der Samstag haben unterschiedliche Schwerpunkte. Für beide Tage holen wir **in größerem Umfang (ca. 50%) externe Kompetenz** hinzu.

### **Einstieg mit Volleyball 9.30 bis 11.30 Uhr**

Für die drei Samstage im Oktober (15., 22. und 29.) legen wir den Schwerpunkt **ausschließlich** auf **Volleyball**. Damit das zielgerichtet passiert und wir Technik und Taktik auch entwickeln und verbessern können, trainieren wir mit **Sandra Wiewiorra** (BC 2000 Dortmund).



## Trainingsangebot

### Mittwoch 19.00 bis 21.15 Uhr

Der erste Mittwoch im Blue Beach ist der 19.10. Den Auftakt macht Stefan Vollmer. Er verantwortet im Wechsel mit externen Fachleuten die Trainingsgestaltung an diesem Abend. Für **jeden zweiten Mittwoch** holen wir uns auch hier **externe Fachleute** hinzu, die uns jeweils den Einblick in andere Segmente von Bewegung, Sport und Körpererfahrung geben, von denen wir sicher sind, dass sie uns als Skaterinnen und Skater bereichern werden. Der Mittwoch beginnt immer mit einer Ausdauerinheit im regenerativen Bereich auf den Spinningbikes auf der Empore (19.00 bis 19.40 Uhr). Um 19.45 Uhr starten wir um Fitnessraum. Neben Stefan haben wir bisher vereinbart:

**Aerobic mit Britta Vollmer** - von Mitglied zu Mitglied (vielen bekannt)

**Qi Gong mit Thomas Warthe** (Kung Fu Meister, Vizeweltmeister)

**Rücken-** Hier sind wir noch im Gespräch...

Hier ist wirklich Gelegenheit **neue Erfahrungen** zu machen... Traut euch!

### Samstag 9.30 bis 12.30 Uhr

Am Samstag starten wir immer im Sand. Uta von Mallinckrodt-Mallach wird im Wechsel mit vor allem **Chantal Dionne** (ISC Münster, mindestens 3 Termine bis Weihnachten) sowie unseren Sportsfreunden vom Team **CRAFT – X-Tech** (Termine **12.11. und ein weiterer Termin im Dezember**) die Trainingsgestaltung verantworten. Darauf freuen wir uns sehr!



## Anmeldung und Kosten

### Anmeldung und Kosten

Für Vereinsmitglieder ist das **Training in der Rollsporthalle** – wie immer – mit dem Mitgliedsbeitrag bezahlt. Mitglieder befreundeter Vereine (z.B. Post Buer, Essen auf Rollen) zahlen 60.- € für den ganzen Winter oder kaufen eine Zehnerkarte für 35.- €. Externe Sportlerinnen und Sportler können für 100.- € den ganzen Winter teilnehmen, oder erwerben alternativ eine Zehnerkarte für 60.- €.

Das **Training im Blue Beach** ist für alle Interessierte kostenpflichtig. Der Monatsbeitrag beträgt:

Trainingsteilnahme	1mal die Woche:	10.- € Vereinsmitglieder (ermäßigt 7.- €) / Monat
	2mal die Woche	19.- € Vereinsmitglieder (ermäßigt 14.- €) / Monat
	Zehnerkarte	35.- € Vereinsmitglieder
Trainingsteilnahme	1mal die Woche:	12.- € Externe / Monat
	2mal die Woche	22.- € Externe / Monat
	Zehnerkarte	60.- € Externe

Wer am Wintertraining teilnehmen möchte, aber die drei Volleyballsamstage nicht nutzen möchte, zahlt für den Oktober den halben Monatspreis. Wer nur Volleyball spielen will, setzt sich mit mir in Verbindung ([schrader@pragma-bo.de](mailto:schrader@pragma-bo.de)).

Anmeldung ab sofort und bis spätestens 11.10.2011 an Michael Schrader per mail: [schrader@pragma-bo.de](mailto:schrader@pragma-bo.de) – Stichwort: Blue Beach. Wer nur einen Tag im Blue Beach buchen will, teile mir bitte mit, welcher Tag dies ist. Die Zehnerkarten aus dem letzten Winter sind bis zum 31.01.2012 gültig.



## Das Trainerteam

Kathrin Beckert



“Für mich ist beim Training neben der Effektivität auch der Spaßfaktor wichtig, so sollte eine Einheit im besten Fall auch die Lachmuskeln beanspruchen. Daneben mache ich durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Training junge und alte Skater fit und zeige, wie Skatetechnik wirklich funktioniert. Dabei lege ich ein besonderes Augenmerk auf Imitationen, Abdruck und die Gewichtsverlagerung.”

Thomas Ittermann



3 Schlagworte:

“...Anfänger, Quer- und Wiedereinsteiger... Ich bring' Sie alle ans Rollen!

...Ein gutes Training... Gesundheit und Wohlbefinden gehört dazu.

...Inline Skaten... ist Erholung vom Alltag.”



Uta von Mallinckrodt-Mallach

“Alles, was uns hilft wirklich auf einem Bein einen Abdruck zu stehen! Imitation im Sand, allgemeine und spezifische Kraftausdauer, Koordination im Sand, Ballspiele, Sliden, Spinning in unterhaltsamer Abwechslung und der Trainingsphase angepasster Intensität und natürlich das aufgreifen, was unsere Experten uns zeigen. Ich freue mich sehr auf dieses sehr bunte Wintertraining!”

Miriam Plewka



“Mir ist wichtig beim Training,  
... dass alle aufeinander Rücksicht nehmen.  
... dass bei den Technikeinheiten auch mit den Augen geklaut wird.  
... Spaß, Spaß, Spaß.”



Manuel Plewka



“Training für Kinder, Skatesportler und solche die es werden wollen.

In der Kurve übersetzen, wie man´s richtig macht.

Verbesserung der Abdrucktechnik sowie intensives Kraft- u. Ausdauertraining.”

Sebastian Steck

Zur Zeit in Urlaub...

Stefan Vollmer



“Mein Programm für den Mittwoch im Blue Beach:

Ausdauer (regenerativ), 30 bis 40 Minuten

Schnelligkeit, 15 Minuten

Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit.”

Von Mitglied zu Mitglied (ehrenamtlich&freiwillig, nicht Trainerteam, nicht extern - und vielfach gewünscht:

Britta Vollmer mit Aerobic



## Unsere Externen

Chantal Dionne  
(ISC Münster)



Imitationstraining, Kraft, Ausdauer, ...  
im Blue Beach.

Thomas Warthe

Heilpraktiker mit Spezialgebiet Traditionelle  
Chinesische Medizin, Hung Choy Kung Fu  
Meister (SiFu), dreifacher Silbermedaillenge-  
winner Zhou jia Weltmeisterschaft 1999,  
Singapore.

“Was mir beim Qi Gong besonders wichtig ist:

Die Kräftigung und die Harmonisierung des  
gesamten Organismus beim regelmässigen  
Training.”



Sandra Wieworra

(BC 2000 Dortmund)



"Ich möchte meiner Gruppe den großen Spass vermitteln, den Beachvolleyballspielen ausmacht. Hierbei möchte ich bei jedem einzelnen das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist, Kondition und Konzentration schulen. Das Gefühl, einen fast unmöglich erreichbaren Ball dann doch noch vom Sand zu 'kratzen' - dieses Erfolgsgefühl sollte wirklich jeder mal erlebt haben."

Team CRAFT – X-Tech

Michael Puderbach, Toni Deubner,  
Patrick Täubrecht

<http://www.michaelpuderbach.de/>

"Es ist wichtig, dass Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gleichermaßen gut ausgebildet werden, denn nur dann kann man Rennen gewinnen."

