

WOMEN'S RUGBY AUSTRIA

**National Team Kader Team Bonding
PUMA Fitness Day
Shinergy[zone]**

www.shinergy.com * www.puma.com
Wien 28.03.09



Die Frau im Mittelpunkt !

Programm des Nachmittags:

16 :30-18 :00 Shinergy mit Ronny Kokert

-Ziel hierbei ist es Selbst- und Körperbewusstsein zu vermitteln

18 :30-19 :00 Spezielles "Privat" Circuit Training Session mit Roman Kettner!

-auf den Technogym-Geräten (wie bei uns in Bella Fontana, WRC Schönbrunn)

19 :00-19 :30 Boxing mit Tom Knöbel

-Koordination/ Selbstverteidigung

19 :30-20 :30 Knockout mit Roman Kettner

-Koordination/Ausdauer

Wie verzaubert und doch recht zögerlich setzen acht Mädels des Women's Rugby National Team Kaders (wo waren die anderen? 3 verletzte, 2 im Ausland, 1 im Krankenhaus) am Samstag Nachmittag ihre Füße in die [zone] 1 des Trainingcenters um sich auf ihre erste „Shinergy“-Stunde vorzubereiten. Die chinesischen Schriftzeichen auf der weißen Wand, die Tatamis, die Schutzhelme,... alles scheint ebenso verlockend wie auch neu für die meisten von uns. Wenig später betreten Ronny Kokert und seine Assistentin den hellen Saal unserer zukünftigen Folterstunde. Folter, nicht wirklich... Eher Körperbeherrschung und Bewegungskontrolle. Die Übungen gehen von Kicks über Körper(ent)spannung bis hin zur Schrei-Schlag-Kombination, die den Gegner aus der Fassung bringt. Sehr instruktiv und lustig, aber nicht genug „kontakt“ um die Rugby Women beeindrucken zu können!



WOMEN'S RUGBY AUSTRIA

Nächsten Programmpunkt offiziell um 19:00; daher machten wir einen kleinen [zonen]-Rundgang und stoßen auf eine unangekündigte „Überraschungssession“ des Tages. Wir entdecken sehr schöne und gleichzeitig unkonventionelle Geräte und kaum einen Schritt in den Raum gemacht schlagen uns zwei Trainer, die auf uns aufmerksam geworden sind, ein kleines Zirkeltraining vor. Roman Kettner, von uns liebevoll gleich „Tattooed man“ getauft, übernimmt das Zepter und stellt einen Zirkel auf, an dessen Ende wir wirklich nicht mehr sagen können: „Es ist nicht hart genug!“. Der „tattooed man“ hat die Fähigkeit, uns so zu motivieren, dass wir die Positionen, die wir innehalten müssen, trotz Erschöpfung und Kraftlosigkeit nicht mehr loslassen wollen! Beeindruckend!

Nach einer halben Stunde geht es zum nächsten Programmpunkt:

Boxing: Da ist Koordination gefragt. Vorgesehen sind für die nächste halbe Stunde das Kennenlernen der Basis des klassischen Boxens: Schritte, Deckung, etc.

Einfach für einige und schwieriger als man glaubt für andere, die ihre Fehler hinter Break-Dance schritte zu verstecken versuchen!

Nach einer halben Stunde Konzentrationsakrobatik geht es im Laufschrift zur viel gepriesenen „Knockout“ Stunde mit demselben „Tattooed man“, der uns vorher bereits hat schwitzen lassen.
19:30... Knockout

Der „Tattooed man“ warnt uns schon vor Beginn der Stunde, dass wir, mit dem was uns jetzt erwartet, das morgige Training vergessen können.

Los geht's für die letzte Runde: Knockout!

Zu Beginn geht es langsamer voran, um die Koordination zu stärken, was bei uns niemals verkehrt sein kann. Nach dieser kurzen Einstiegssession kommt sie, die 60 Sekunden lange Schlagsequenzen, die nicht nur den Schweiß auf der Stirn, sondern auch für ein neues Körpergefühl verantwortlich sind. Im Anschluss daran kommen 2-Minuten-Sessions mit vier Übungen, die jeweils 30 Sekunden dauern. Crescendo bis zum ultimativen „geht nimmer“: Serien von Kicks, Uppercuts, Tackles, Kontrolle des Gegners und Attacke, offensive Abwehr von hinten, Ellbogen Schläge, Schweiß, Mangel an Luft...
Wooahh der „Tattooed man“ hat es drauf!

Danke Puma.

Danke für die coolen T-shirts!

Die WRA Mädels die nicht dabei sein konnten sind alle Eifersüchtig.

Danke Shinergy.

Danke an alle Trainer, auch wenn wir uns nicht alle Namen gemerkt haben!



Nur ein Frage ist noch offen:

*Warum unterstützen Sport Unternehmen
immer Models die noch nie in ihrem Leben
irgendeine Sport getrieben haben?*

*So viele sportliche Schönheiten auf dieser Welt
die sehr viel Arbeit in ihren Körper hineinstecken
und diejenige die es nicht tun bekommen den Auftrag!?!
Wird niemand bezahlt sich diese Frage zu stellen?*



WOMEN'S RUGBY AUSTRIA

Schönbrunner Schloss Strasse 52, 1130 Vienna, Austria

Cell: +43 676 536 1971 / 43 676 536 1970

www.womensrugby.at