

# 40 Teilnehmerinnen zum Trainingstag

Das Schwingerinnen Jahr begann am Samstag 16. Februar 2019 in Goldau SZ mit dem Trainingstag des Eidgenössischen Frauenschwingverbandes. Organisiert wurde dieser vom Frauenschwingclub Urschweiz mit Präsidentin Beatrice Frei-Inderbitzin.

Vom Zwergli bis zur Aktiv Schwingerin fanden 40 Teilnehmerinnen den Weg nach Goldau. Ideal war, dass der Trainingstag erst gegen Mittag begann, so nahmen auch mehrere teil, welche einen weiteren Weg nach Goldau hatten.

Nach der Begrüssung startete gegen 11:30 Uhr das Training in zwei Gruppen. Die erste Gruppe bestand aus den Aktiven und den Meitli 1. Diese starteten im Schwingkeller mit dem Eidgenossen Marcel Mathis das Training. Als erstes wurde kräftig aufgewärmt und anschliessend zeigte Marcel den Frauen einige Schwünge, welche sie abwechselnd übten.

Die zweite Gruppe, welche aus den Zwerglis und den Meitli 2 bestand, gingen zuerst zur Turnhalle und machten dort auf spielerische Art ein Konditionstraining mit Erich Inderbitzin, welcher für den erkrankten Physiotherapeuten Roland Portengen einsprang. Zudem wurde Erich, welcher jahrelang die Jungschwinger trainierte, von Lucia Iten unterstützt. Sie war einst selber Aktiv Schwingerin und nun im Frauenschwingclub Urschweiz als Vizepräsidentin engagiert.

Nach Halbzeit gab es eine kleine Pause mit einer Zwischenverpflegung und die Gruppen wurden getauscht.

Die Gruppe der Älteren ging danach in die Turnhalle und absolvierten ihren Teil vom Konditionstraining. Dies beinhaltete einen Parcours sowie eine Party Unihockey.

Die jüngere Gruppe ging in den Schwingkeller zu Marcel Mathis. Auch bei den kleinen zeigte Marcel einige Schwünge, welche in kleinen Gruppen anschliessend geübt wurden.

Der intensive Trainingstag endete gegen 17:00 Uhr. Nach dem Duschen machten sich einige Schwingerinnen bereits auf den Heimweg und die anderen liessen bei einem gemütlichen z'Nachtessen den Nachmittag ausklingen.

Ein grossen Dankschön für den tollen Trainingstag geht an den Frauenschwingclub Urschweiz mit seinen Helfern und dem Eidgenossen, Marcel Mathis, welcher sich die Zeit genommen hat, obwohl er selber eine Trainingseinheit von seinem Schwingklub gehabt hätte. Merci!

Wir wünschen allen eine tolle und unfallfreie Schwingfestsaison 2019.

Der EFSV  
Natalie Siffert, Medienchefin