

## *Spartenbericht 2022* *BSG Rheinpark e.V. Sparte Squash*



<b>Berichterstatter/Spartenleiter(in):</b>	Jan Schmelzer / Jan Schmelzer
<b>Trainingstermine/-ort:</b>	Sportcenter Kautz; Rhöndorfer Strasse 10-13; 50939 Köln  Spielzeiten: jeden Donnerstag 18.30 Uhr – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen)
<b>Bestandsentwicklung:</b>	<b>Stand 31.12.2022: 18 Mitglieder</b>
<b>Sportliche Aktivitäten:</b>	Squashtraining  Spielformentraining  Squashwettbewerbe (Einzel/Doppel)
<b>Trainingsprogramm:</b>	Aufwärm-/ Dehnprogramm  Bost - Long Line - Übungen  diverse Aufschlag/ Rückschlag - Übungen  unterschiedliche Spielformen im Wettbewerb (Eins gegen Eins; Doppel; ...)  Videostudie von Profispielen zum Verbessern der Spieltechnik
<b>Besonderheiten in 2022:</b>	<b>Weihnachtsfeier 2022</b>  Freizeitaktivitäten (gemeinsames Grillen)  Teilnahme von Spielern an diversen Squash Turnieren
<b>Ausblick für 2023:</b>	Teilnahme an mehreren Squash Turnieren
<b>Spartenleitung:</b>	<b>Jan Schmelzer</b>