

## Spartenbericht 2024 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 30.11.2024: 20 Mitglieder, davon aktiv: 17</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; Spielformen mit 3 Spielern)  Videostudie von Profispielen und eigenen Spielen zum Verbessern der Spieltechnik
<b>Besonderheiten in 2024:</b>	<b>Weihnachtsfeier 2023/24 fand Januar 24 im Restaurant EL Inca statt</b>  Freizeitaktivitäten (gemeinsame Geburtstagsfeiern von Mitgliedern)  Trainingscamp in Mallorca
<b>Ausblick für 2025:</b>	<b>Weihnachtsfeier 24/25 findet im Januar 2025 im Restaurant Hardy Kugel statt.</b>  Teilnahme an mehreren Squash Turnieren  Trainingscamp in Mallorca
<b>Spartenleitung:</b>	<b>Jan Schmelzer</b>