



MARTINA METZGER

Nord-Mädchen schwitzen für den Erfolg

HANDEWITT Um die Erfolgsaussichten in der Schleswig-Holstein-Liga zu erhöhen, legen die C1-Handballerinnen der HSG Handewitt/Nord-Harrislee reichlich Extra-Schichten ein. Sie ergänzten in der Vorbereitung das Training mit wöchentlich zwei schweißtreibenden Einheiten in der Cross-Fit-Box in Flensburg. „Dieses sehr intensive funktionelle Kraft- und Ausdauer-Training ist dem Alter, aber auch dem Leistungsstand der Mädchen angepasst und erhöht spürbar ihren allgemeinen Fitness-Zustand“, sagt Trainer Mirco Jasper. Muskelkater konnte das junge Team nicht von den Extra-Schichten abhalten. Der Saisonauftakt ist gelungen. Jetzt heißt das anvisierte Saison-Ziel: Final-Four um die Landesmeisterschaft. *sh:z*