



## **Trainingstag Damen 3**

### **Letzter Feinschliff vor dem Saisonbeginn**

Früh übt sich, wer Meister werden will. Deshalb haben wir uns letzten Sonntag bereits um 8:15 Uhr in Benzenschwil versammelt - nicht zum Brunch, sondern um Volleyball zu spielen. Von Trainer Urs Keller (Chäli), der kein Blatt vor den Mund nahm, wurden wir bereits in der Anlaufphase „ghörig gschluchet“. Schon erstaunlich, was alles innerhalb eines Tages verbessert werden kann. Mit super Inputs, auch via iPad, konnten wir viel profitieren und können uns jetzt um 50% sicher sein, dass unsere Aufstellung mit dem neuen System im Startspiel stimmen wird. Das bedeutet eine Steigerung um 100%. Mit Pizza gestärkt, war der Rest des Trainings auch körperlich gut durchzuhalten. Wir danken Chäli, dass er sich unserer hoffnungslosen Truppe angenommen hat und freuen uns schon mächtig auf die kommenden Matches, wenn es wieder heisst: Hopp Memuri!