

Neuer Athletik- und Fitnesstrainer für unsere Handballer



Wird in der nächsten Saison Athletiktrainer der SGSH: Rouven Schirp (Foto: Rouven Schirp)

26.01.2016 • Die SGSH wird künftig mit dem Hohenlimburger Rouven Schirp in Sachen Fitness, Gesundheit und Verletzungsprävention zusammenarbeiten. Der 40-jährige selbstständige Diplom Sportwissenschaftler, ehemals selbst Leistungssportler, wird seine Arbeit in Abstimmung mit dem künftigen Trainer der 1. Mannschaft, Stefan Neff, in der Vorbereitungsphase zur nächsten Saison beginnen. Neff hatte der SGSH-Führung den Spezialisten empfohlen.

10 Jahre lang hatte Schirp die Spieler des FC Schalke 04 fit gehalten, bevor er sich 2010 selbstständig machte und in seinem Trainingszentrum Mannschaften und Leistungssportler als Konditions- und Life-Kinetik- Trainer betreut. Aber auch Unternehmen und Schulen nutzen seine Kompetenz in Sachen Gesundheitsförderung.

„Wir sind sehr froh, dass wir Rouven Schirp für unseren Verein gewinnen konnten“, freut sich Mark Wallmann. „Wir müssen einfach künftig alle Voraussetzungen dafür schaffen, dass wir so ein Verletzungspech wie in der 1. Mannschaft in der kommenden Saison nicht noch einmal durchleben müssen. Das sind wir in erster Linie unseren Spielern schuldig.“

Zunächst wird der Focus von Schirp auf der 1. und 2. Mannschaft liegen: Laktatdiagnostik, wöchentliches Athletik-/ LifeKinetik-Training, umfassende Schnelligkeitsdiagnostik, Erstellung eines Heimtrainingsplans für die Mannschaft in den Bereichen Athletik, Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Organisation und Ausarbeitung der Athletikeinheiten, die der Trainer selbstständig durchführen kann.

In einem zweiten Schritt soll Rouven Schirp Athletiktraining mit der A- und B-Jugend sowie Trainerschulungen durchführen. Im Vordergrund steht auch hier immer die Verletzungsprävention.