

BAHIKO-NEWS

Wichtigstes in Kürze:

- Plauschturnier Uster
- Sponsorenlauf & Infoveranstaltung Trainingslager 2024
- BCG Challenge
- Training mit Lars
- Trainingslager Fiesch

Nächste Anlässe:

- Sa, 19.10.2024 Aargauer Junioren-MS
- Sa, 26.10.2024 Plauschturnier Uster
- So, 27.10.2024 M&M Turnier Erlinsbach
- Sa, 16.11.2024 Privattraining Team Argovia
- Sa, 23.11.2024 Volksturnier Solothurn



Plauschturnier in Uster

Am 6. Juli besuchten wir mit zwei Teams das Plauschturnier in Uster. Wie jedes Mal hatten wir dabei grosse Freude und lernten einiges. Der anschliessende Grillplausch war ein toller Abschluss des Abends.



Sponsorenlauf & Infoveranstaltung für Trainingslager 2024

Am 24. August fand der Sponsorenlauf sowie die Informationsveranstaltung für das diesjährige Trainingslager statt.

Die Teilnehmenden hatten im Vorfeld Sponsoren gesucht und liefen anschliessend in der Doppeltturnhalle in Muhen eine Viertelstunde lang Runden.



Im Anschluss an den Lauf folgte die Informationsveranstaltung, bei der wir das diesjährige Leiterteam kennenlernten und die wichtigsten Informationen zum Trainingslager erhielten. Zudem hatten wir die Möglichkeit, unsere Zimmerwünsche einzureichen. Es war bereits eine grosse Vorfreude auf das 13. Trainingslager zu spüren.

BCG Challenge

Am Sonntag, 15. September 2024, fand die BCG Challenge in Gebenstorf statt. Mit einer Gruppe von zwölf Teilnehmenden nahmen wir daran teil. Dabei konnten wir spannende und hochklassige Spiele miterleben, bei denen unsere Spieler ihr Bestes gaben. Trotz starker Konkurrenz gelang es uns, drei Podestplätze zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmenden!



Training mit einem Rollstuhlsportler

Im Training vom 10. September kam Lars zu uns trainieren. Er spielt seit gut drei Jahren Rollstuhlbadminton. Lars kam zu uns, da Mike auch in Nottwil das Training leitet, von wo er Lars kennt.

Das Training mit Lars war für uns sehr inspirierend. Er hat uns gezeigt, dass Sport Menschen verbindet, egal unter welchen Umständen. Wir waren sehr beeindruckt von seinem Einsatz und seinen sportlichen Fähigkeiten.



Für uns als Verein ist es wichtig zu zeigen, dass man allen den Zugang zum Sport ermöglicht, da er verbindet und Gemeinschaft schafft.

Wir hoffen, dass wir bald wieder einmal die Möglichkeit haben, eine solche wertvolle Bekanntschaft zu machen.

Trainingslager 2024

Vom 29. September bis zum 4. Oktober fand das diesjährige Badminton-Trainingslager des BAHIKOs statt. Am Sonntagmorgen machten wir uns um 7:00 Uhr von Gränichen mit dem Car auf den Weg nach Fiesch. Nachdem wir angekommen waren, luden wir unser Gepäck aus und richteten uns im Sport- und Ferienresort Fiesch ein.

Zu Beginn unternahmen wir einen Selfie-Lauf, der uns half, das Areal besser kennenzulernen und zu erkunden. Mit fünf Stunden intensivem und abwechslungsreichem Training pro Tag konnten wir alle deutliche Fortschritte machen. Unsere Muskeln machten sich bereits am zweiten Tag bemerkbar. Doch das viele Dehnen und die Blackroll-Einheiten halfen uns, den Schmerz zu lindern.

Am Mittwochnachmittag erlebten wir unseren Überraschungsnachmittag im Seilpark auf dem Gelände, wo wir viel Spass hatten und uns Herausforderungen stellten.



An den Abenden hatten wir die Möglichkeit, Tischtennis zu spielen, ins Hallenbad zu gehen oder andere Aktivitäten zu genießen. An unserem Überraschungsabend, am Dienstag, war Badminton-Night und am darauffolgenden Abend fand unser Kinoabend statt. Am Abschlussabend bereitete jede Gruppe ein Spiel vor und anschliessend machten wir natürlich auch Party. Am Freitagmorgen stand unser Doppeltturnier auf dem Programm, bei dem erfahrene Spieler mit weniger erfahrenen Partner zusammenspielten. Anschliessend fand das Rangverlesen statt, das einen tollen Abschluss unseres Lagers bildete. Wir blicken auf eine gelungene, spassige, lehrreiche und unfallfreie Woche zurück und möchten uns herzlich bei unserem grossartigen Leiterteam, Michelle, Jael, Loris und Mike sowie bei allen bedanken, die uns unterstützt haben.

