

# Zu Hause tanzen statt draußen kicken

**SERIE: Um fit zu bleiben, stellt sich die DJK SpVgg Herausforderungen.**

**Herten-Süd.** Um die fußballfreie Zeit während der Corona Phase bestmöglich zu überbrücken, hat die DJK SpVgg Herten in den vergangenen Wochen diverse (Video-) Aktionen gestartet. Das berichtet Nadine Breitbach, aus dem Jugendvorstand. „Jede Abteilung und jede Mannschaft vermisst den Fußball zurzeit sehr und wir freuen uns alle darauf, uns auf dem Platz wiederzusehen“, so Nadine Breitbach. Bis dahin können sie sich wenigstens auf Video-Aufnahmen sehen, die in den Internet-Netzwerken Facebook und Instagram zu sehen sind. So wie auch die F1-Jugendfußballer von Vestia Disteln (wir berichten).

Alle Jugend-Mannschaften haben sich, auf Anregung des Jugendvorstands, einiges überlegt. In jeder Woche gibt es eine neue Herausforderung (Challenge) für die jeweiligen Mannschaften, die am Ende der Woche als Video zusammengeschnitten und veröffentlicht wird.

Unter dem Motto „Wir bleiben zu Hause“ drehten die Fußballer – abteilungsübergreifend inklusive der Alt-Liga und den Alten Herren – zahlreiche Fußballvideos von zu Hause. Diese sollen zeigen, wie die Sportler die fußballfreie Zeit nutzen und was sie tun, um fit zu bleiben.

Unter dem Motto „Wie verbringt ihr eure Zeit zu Hause“ wurde in der zweiten Aktionswoche gesungen, getanzt und einfach gute Laune verbreitet. „Denn die lassen wir uns trotz fußballfreier Zeit nicht verderben“, sagt Nadine Breitbach.

Auch die 1. Damenmannschaft von Trainer Marc Bahl hat sich etwas überlegt. Die „Katzenbuschladies“ neh-

men an der Klopapier-Challenge teil. Sie wirbeln in einem kurzen Video anstelle eines Fußballs eine Rolle Toilettenpapier durch die Luft. Angefangen hat Selinay Uslu. Sie teilte ihr Video in einer Gruppe der 1. Damenmannschaft. Trainer Marc Bahl kam auf die Idee, daraus eine Challenge für das gesamte Team inklusive Betreuer zu machen.

In kleinen Videobeiträgen werden auch die Vertragsverlängerungen der Spielerinnen für die kommende Saison vorgestellt. So lernen Interessierte die Spielerinnen kennen.

Inspiziert durch die „Großen“ hat sich die U17 von den Trainerinnen Lena Rammacher, Nadine Rzytki und Nadine Breitbach etwas überlegt. Um die Zeit ohne Fußball bestens zu nutzen, haben sie sich seit zehn Tagen der Toni Kroos #Tonishomechallenge angeschlossen. Fußball-Nationalspieler Toni Kroos teilt jeden Morgen ein Video mit einer Übung, die zu Hause nachgemacht werden soll. Die DJKlerinnen machen die Übung zu Hause nach, teilen das Video im Netzwerk Instagram und versehen es mit dem Hashtag #tonishomechallenge. Sie verfahren angelehnt an die Damenmannschaft nach dem Prinzip des Nominierens einer Spielerin aus ihrem Team für die nächste Challenge. Weitere Wochen ohne den Lieblingssport stehen noch an und auch weitere Videos haben die Sportler noch geplant, berichtet Nadine Breitbach.

@ Alle Aktionen und Videos [www.facebook.com/katzenbuschladies](http://www.facebook.com/katzenbuschladies) oder [/DJKSpvggHerten1907eV](https://www.instagram.com/DJKSpvggHerten1907eV) [www.djkspvggherten.de](http://www.djkspvggherten.de)



Die Klopapier-Challenge...



...und mehr lustige Aktionen