

## **Girls Day Rhein-Ruhr 2026 – Ein Tag voller Tischtennis, Teamgeist und Freude**

Am Samstag, den 28. März 2026, fand der mit Spannung erwartete Girls Day Rhein-Ruhr statt. Der Aktionstag stand ganz im Zeichen des Tischtennisports und bot rund 33 Teilnehmerinnen die Gelegenheit, ihre Begeisterung für den Sport zu entdecken und auszuleben. Unter der Leitung eines motivierten Trainerteams wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten, das sowohl sportliche Herausforderungen als auch jede Menge Spaß beinhaltete.

### **Trainingsauftakt in drei Gruppen**

Nach dem Eintreffen der Betreuer und der Vorbereitung der Halle begrüßte Rouven die Teilnehmerinnen persönlich und stimmte alle mit einem motivierenden Auftakt auf den Tag ein. Die erste Trainingseinheit begann pünktlich um 11 Uhr. In drei Gruppen, betreut von erfahrenen Trainern wie Isabel, Leo, Nicole, Sandra, Sina und Thomas und Rouven. Trainierten die Mädchen an verschiedenen Stationen. Übungen zur Technik sowie spielerische Elemente standen hierbei im Fokus, um sowohl Einsteigerinnen als auch Fortgeschrittenen gerecht zu werden. Besonders die lockere Stimmung und das engagierte Miteinander beeindruckten.

### **Stärkung und Zusammenhalt in der Mittagspause**

Nach zwei intensiven Trainingsstunden freuten sich alle auf das gemütliche Mittagessen, bei dem frisch gefüllte Pitas serviert wurden. Während der Pause nutzten viele die Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen. Anschließend wurden die Teilnehmerinnen überrascht mit der Übergabe von exklusiven „Girls Day“-T-Shirts in Bordeaux, die für ein Gemeinschaftsgefühl sorgten und den besonderen Tag symbolisierten.

### **Fortsetzung des Trainings und kreative Projekte**

Die zweite Trainingseinheit am Nachmittag brachte noch einmal frischen Schwung in die Veranstaltung. Mit Unterstützung des Trainerteams wurde nicht nur an individuellen Techniken gefeilt, sondern auch die Bedeutung von Strategie und Teamwork betont. Viele Teilnehmerinnen zeigten dabei bereits beeindruckende Fortschritte.

Ein Highlight des Nachmittags war die Erstellung eines kreativen Projektes, bei dem Organisator Rouven, begleitet von Julia, Leo und Sandra, eine dynamische Trainingseinheit produzierte. Die Mädchen hatten großen Spaß daran.

Das Sportabzeichen konnte erworben werden, was zahlreich auch angenommen wurde.

### **Abendprogramm: Turnier und Verabschiedung**

Nach einer wohlverdienten Pizza-Pause ging es in den sportlichen Höhepunkt des Tages: das Tischtennisturnier. In freundschaftlicher Atmosphäre traten die Teilnehmerinnen gegeneinander an und setzten dabei ihr neu erlerntes Wissen gezielt ein. Die positiven Emotionen waren spürbar, und jeder Punktgewinn wurde mit Begeisterung gefeiert.

Zum Abschluss des Tages folgte die Verabschiedung durch Sabine, und das Team bedankte sich bei allen Spielerinnen, Trainern und Helfern für den gelungenen Girls Day. Urkunden und süße Osterhasen wurden als kleine Belohnung verteilt, bevor die Teilnehmerinnen nach einem ereignisreichen Tag wieder abgeholt wurden.

### **Fazit**

Der Girls Day Rhein-Ruhr 2026 war ein voller Erfolg. Von der ersten Trainingseinheit bis zur Abendveranstaltung zeigte sich, wie sehr Tischtennis verbindet und begeistert. Besonders beeindruckend war die Energie und der Teamgeist, den die Mädchen während des gesamten Tages versprühten. Durch die Unterstützung der Trainer und das durchdachte Programm konnten sie nicht nur sportliche Fähigkeiten verbessern, sondern auch Selbstbewusstsein und Gemeinschaft erleben.

Wir freuen uns auf die nächste Ausgabe des Girls Day Rhein-Ruhr und darauf, erneut zahlreiche Mädchen für den Tischtennisport zu begeistern!

(Bericht und Bilder Michael Thomas) und Sabine Potschinski