

Freitagstrainingsbericht 10.09.2010

Während sich um 16 Uhr die Größeren mit **Gerhard** am Beckenrand treffen, um sich mit *Gymnastik* aufs Training vorzubereiten....



trifft **Kathrin** die Kleinsten im Kleinen Becken...



Als Vorbereitung auf den bevorstehenden Wettkampf geht es los mit Beintraining





Tilo zeigt einigen nochmals das Strecken beim Schwimmen ohne Brett und den Hüftschwung beim Delphinschwimmen...



und Laura führt es im Wasser vor.



Schön, dass auch **Emely** wieder unter uns weilt und nichts verlernt hat, so ist sie heute unsere „Ente der Woche“.

Familie Schack erlebt heute noch einmal einen besonderen Tag: es erfolgt die Übergabe des POKALS „ Jüngster Teilnehmer“ an Alexander, knapp 6 Monate alt. Er hatte am 28.8.2010 am Schwimmen für Demokratie und Toleranz teilgenommen und ganze 25 Meter mit Armpüffel absolviert----Herzlichen Glückwunsch, liebe Familie Schack!!!



17:00 Uhr-volles Haus, zumindest auf Bahn 5, der Bahn, auf welcher unsere neue Gruppe, die **Schildkröten**, sich jeden Freitag treffen. 15 kleine und größere Schwimmer und Schwimmerinnen, die gerade erst wieder anfangen oder soeben das Seepferdchen geschafft haben, trainieren hier ihre Muskeln, die Geschicklichkeit und die Ausdauer, um demnächst sagen zu können: ich bin ein toller Schwimmer!!!!



Mit viel Kreativität und noch mehr Spass, aber immer mit großem Mut und Enthusiasmus zeigen die Neuen, was in ihnen steckt.



Auf den Nebenbahnen schwimmen die Großen **Eisbären**...



Zum Schluss ehren wir wieder diejenigen, die besonders toll mitgemacht haben, eigentlich müßte dort jeder stehen, der dabei war und sich mühte...

Den Eisbären erhält heute **Karl**...

...bei den Kleinen kann sich **Jakob** über die Schildi freuen.



Auch die Gruppe, die im Anschluss eine Stunde ins Wasser geht, ist voll mit schwimmbegeisterten Kindern...





die sind nun schon so weit, dass wir beim Wettkampf uns erstmals an die Kraulstrecke herantrauen...



Nico ist besonders trainingsfleißig und erhält daher den **Pinguin**.

Die **Nemo**-Jugend-Gruppe hat heute erstmals das Programm der Erwachsenen zu absolvieren.



Das bedeutet: unter den Argusaugen von Isi, die heute wegen einer leichten Bindehautentzündung zwar anwesend ist, aber nicht ins Wasser darf, heißt es selbständig üben, üben, üben...



Isi freut sich daher besonders über den Nemo: Gute Besserung, Isi!!!

Schön zu sehen, dass die Großen so zahlreich miteinander trainieren, auch Ingo ist wieder mit dabei und wenn nach dem Training alles noch so nett lächelt wie **Sven** und **Hanna**, ist alles in bester Ordnung-Danke fürs Kommen!



Bis nächsten Freitag...Eure Kathrin