

Freitagstrainingsbericht 19.11.2010

Gerhard trainiert unsere Enten zusammen mit Tilo- der heute wieder viel im Vorraum mit den Ummeldungen zu tun hatte.



Wir nutzten heute die Flossen, um die Kraultechnik zu verbessern.



Auf Bahn 3 treffen sich jetzt immer besser organisiert einige Eltern und die AWG-Gruppe. **Steffi** nimmt sich beim Schwimmen Zeit, die Gruppe zu trainieren und anzuleiten- ganz prima und ein riesengroßes Dankeschön!!



Im kleinen Becken probieren sich unsere Nachwuchsschwimmer mit Eltern und **Kathrin** spielerisch aus.



Bei Gerhard ist gegen Ende der Stunde zur Abwechslung „Sitzpaddeln“ angesagt!

17 Uhr beginnen die **Enten** auf Bahn 5 mit ihren Schwimm-Übungen...



meist mit Brett und dem Beine-Schwimmen.



Auf Bahn 2 starten wieder einige Eltern mit ihrem eigenem Programm.



Muttis, wie **Jana** sind als Helfer unerlässlich bei so vielen kleinen Schwimmerlingen- herzlichen Dank an alle!!



Die **Eisbären** nutzen die Zwischenbahnen für ihr Training und auch sie durften heute Flossen anziehen,



um vor allem das Kraulen zu verbessern.

Die **Pinguine** starten 18 Uhr mit einer schnelleren Gruppe auf Bahn 4...



später auch mit Flossen...



und den etwas langsameren Schwimmern auf Bahn 5.



Die dritte Bahn teilten sich **Laura** und **Stephan** beim gemeinsamen Training.



Bahn2?!

Kathrin und ein paar „Muttis“ probieren irgendwelche Heimlichkeiten auf

Gegen 19 Uhr starten auch die **Hechte** - den ersten Teil zusammen mit den Jugendlichen **Nemos** und in der letzten



Stunde alleine.



Alle zusammen „knüppeln“ nach den Technikübungen ihre 20 mal 100 Kraul bei 1:50min Start runter. Weiter soll!

