

Freitagstraining 07.01.2011



Der erste Freitag im neuen Jahr und **Elenor** erkämpfte sich früh am Morgen das

Walroß- herzlichen Glückwunsch!

Am Nachmittag sind wir über die helfenden Hände von Gerhard sehr froh, kommen doch im Neuen Jahr wieder alle



Enten fleißig zum Training.

So macht es auch richtig Spaß, „Wer



hat Angst vorm weißen Hai?"

(Leon war der erste Hai) zu spielen!





Nach dem Einschwimmen und ein wenig Rückentraining geht es heute an die Rückenwende, um demnächst auch längere Rückenstrecken ordentlich meistern zu können. Gerhard nimmt sich zwischendurch Zeit für unsere neueste „Probeschwimmerin“ Emely.



Bei unseren Kleinsten proben wir weiterhin den Gleichgewichtssinn und die Selbstrettung und immer wieder das Springen und Tauchen—hier Tia und Vivien.



Die hohe Rückenwende sollte uns bald gelingen



Spiel.

Zum Abschluss des Trainings bleiben wieder 5 Minuten voller Spaß und

Unsere neueste „Ente“ heißt **Emely** und tapfer hat sie das Training gemeistert. Dafür darf sie die Ente mit nach Hause



nehmen. Weiter so!!!

Ab 17 Uhr kommen die vielen **Schildkröten** zum Zug.



Trotz des wechselhaftem Wetters sind alle dabei, wenn ich zum Bein- und Armtraining rufe. (**Gideon** zeigt Delphinbeine)



Tapfer kämpft hier **Fanni**.

Damit das Rauskommen demnächst schneller geht, spielen wir Feuer, Wasser, Land...mit viel Spaß und natürlich auch mit viel Anstrengung, denn der Letzte darf antreten zu Hampelmann, Kniebeuge oder Hockstretksprung u.a.



Großer Dank geht von hier an Jana, die als Sportlehrerin immense Ausdauer bei den diversen Übungen hatte.



Cedric hat heute bewiesen, dass er ein Schwimmer werden will---herzlichen Glückwunsch, kleiner Mann!!!

Gleichzeitig trainieren die **Eisbären** nebenan.



Viele verschiedene Sachen probieren wir heute und da die Bretter nicht reichen, nutzen wir eben die Nudeln!



Seepferdchenschwimmen begeistert immer wieder.



Die kleine **Anne** und die große **Paula** schafften es heute immer wieder **Juliet** zu „nerven“- Hauptsache Ihr habt Spaß und bewegt Euch!!



Das Delphinbeinschwimmen wird bei immer mehr Schwimmerlingen immer besser- weiter so!



Noel kämpfte sich heute durchs Programm- trotz kürzlicher schwerer Verletzung- zur Belohnung gibt`s den Eisbären- herzlichen Glückwunsch!

Zahlreich trainieren auch die älteren Kaliber unseres Vereins auf den bereitgestellten Bahnen. Wenn es seine Arbeitszeit zulässt, steht **Stephan**, unser zweiter Vorsitzende, bereit, um Tipps zu geben.



Gerhard trainiert nun auf seine Weise...



Die Schwimmer sehen doch recht zufrieden aus-oder?!

AN ALLE ERWACHSENEN MITGLIEDER:
DENKT BITTE AN DAS NEUJAHRSESSEN
AM KOMMENDEN DONNERSTAG, DEN 13. JANUAR, AB 19:00 UHR
IM SIEDLERCLUB IN DER SPROTTA-SIEDLUNG, STRASSE DER
FREIHEIT(RECHTS REIN UND AUF DEM PARKPLATZ LINKS PARKEN!)



Auch die **Pinguine** sind beim Heraussteigen aus dem Becken nicht die Schnellsten, sodass hier nach dem Einschwimmen ebenfalls das Spiel „Feuer, Wasser, Land“ folgte.



Man kann die „action“ sogar auf den Bildern erkennen...



Das Training selbst begann heute mal mit Koordinationsübungen... .. und die sind schwerer, als es aussieht



... Hundepaddeln und Brustbeine



...toter Mann mit unterem Antrieb



....Kraulbeine auf der Seite



....toter Mann mit Überkopfantrieb



Nach langer Abwesenheit endlich wieder einsatzbereit- **Florian**. Fürs Durchhalten heute den Pinguin!



Die **Nemos** ahmten das Pinguinprogramm gleich mal nach...



Die **Hechte** testeten sich ebenfalls so langsam wieder an die Umfänge von Mitte Dezember heran.



Alex



Nora und Ingo haben offensichtlich sehr viel Spaß....



Alex



Nora freute sich riesig über unser
neues Kuscheltier- den Frosch!