

## Trainingslagerbericht 24.10.2011

Frisch und munter starteten wir den Montag mit Frühsport im Stadtpark.



Das Frühstück mit frischen ERNTEBROT-BRÖTCHEN ging reibungslos vonstatten, nach drei Runden und *Gymnastik* schmeckte es allen besonders gut.



Ob es an der frischen, kühl-klaeren Luft lag oder an der Aufregung des Anreisewochenendes: Colin hatte hohes Fieber und brauchte Extrastreicheleinheiten.



Der Vormittag lief reibungslos, waren wir doch mittels Kreissportbund-Bus flexibel genug, um die Kinder zum befreundeten Schießsportclub nach Neiden zu fahren. Hier wurden Schwimmer zu Armbrust-Schießexperten.

Vielen Dank an **Vorstandschef Uwe Kammer**, der uns eingeladen hatte und für die richtige Schießrichtung sorgte.



Die erste Gruppe bekam sogar eine Führung ins Heiligtum des Vereins.



Patrick



Lukas



Alex



Ganz stolz: Mitten in den Fuchs!

Nora betreute die Großen...



Christian



Nora



Ellen



...mit sichtlich viel Spass!



Während die Großen auf dem Schießplatz schon mal übten, waren diejenigen, die das Zinngießen toll fanden, bei Herrn



Lorenz zum Ansehen seiner Ausstellung zu Hause eingeladen.



Da gab es eine Menge zu Staunen und auch wenn die Betreuer **Jana** und **Frank** vorher nicht so genau wußten, was sie da im

Keller zu erwarten hatten, alle waren äußerst diszipliniert und staunten Bauklötzer. Vielen Dank und bis zum nächsten Mal, Herr Lorenz!!!



Nachdem sich alle satt gesehen hatten, fahren sie weiter nach Neiden, um sich ebenfalls am Schießstand zu messen.



**Kevin**

**Sophie Alexa**



**Kai**



**Jana**



Kevin



Tim



Tilo und Frank mussten es natürlich im Stehen probieren: Angeber!



Der Nachmittag war in der Schwimmhalle verplant. Leider konnten wir wegen der dringenden Renovierungsarbeiten am Kleinen Becken dieses nicht nutzen. So mussten wir uns viel Neues einfallen lassen, wie z.B. Paargymnastik.





Während die Großen turnten, spielte die mittlere Gruppe und die Kleinsten trainierten fleißig auf der uns zur Verfügung gestellten Bahn. Am



Montag wiederholten wir das Brustschwimmen.



**Moritz**



**Sophie**



**Jana** und **Colin** unsere beiden Kranken, Jana war eine Woche zuvor umgeknickt und Colin „brütete“ noch.

Trotz der kühlen Temperaturen ging es auch nach draußen.



Brusttraining der mittleren Gruppe und daneben freiwilliges Schwimmen



An Land genaues Führen der

Arme für die Brustschwimmbewegung.



Wechselduschen beendete den Brusttag auch bei den Mittleren.



Hier eine kleine Auswahl der Unterwasserbilder von Frank:



**Marvin**



Michi



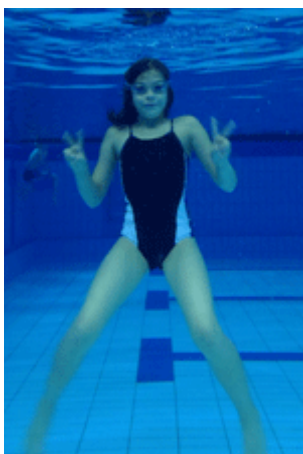
Michi und Nora



Sarah und Hannah



Frank



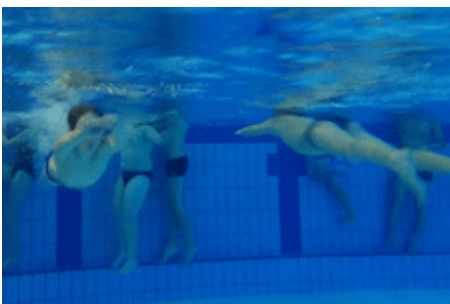
Ellen



Kraulwenden



Trainingsaufnahmen der „Schnellen“:



Wir tauchten, glitten, kraulten und hatten viel Spass!

Für den Abend hatten wir uns einen ganz besonderen Gast eingeladen: unser Vereinsmitglied und Hardcore-Triathlet **Hans-Peter Ziob** kam mit allerlei Equipments in unser Haus und erzählte uns von seinem diesjährigem Abenteuer in Hawaai. Er hat hart trainiert und sich in Regensburg qualifiziert und fuhr im September nach Hawaai zum IRONMAN, dem härtesten Triathlon der Welt, der gleichzeitig auch als Weltmeisterschaftsrennen gilt. Gespannt saßen die Kids und sahen sich die Power-Point-Präsentation an, die Hape für uns vorbereitet hatte.



**Hape** auf seinem Triathlonrad-ein Sportskerl zum Anfassen. **Florentine** traute sich und bedankte sich im Namen aller und Hape kam ebenfalls nicht mit leeren Händen. Sein Geschenk kann jeder

in unserer Vereinsvitrine bewundern.





Die Finisher-Medaille.

Wir gratulieren nochmals ganz herzlich zum Durchhaltevermögen und dem Ehrgeiz und somit zum persönlichen Erfolg. Vielen Dank fürs Kommen und Motivieren unserer Vereinskinder. Danke, Hans-Peter!!