Freitag 14.08.2009

Walrosse

Die Stunde zwischen 10 und 11 am Freitagmorgen gehört den erwachsenen „Walrossen"—eine Gruppe Männer, die die Gunst der Stunde zur intensiven Wettkampfvorbereitung nutzt, eine nicht weniger nette Gruppe Frauen, die sich mit Aquafitness und leichten Schwimmtraining das ganze Jahr über fit halten möchte und zwischendrin eine Trainerin, die, wenn wenig Andrang herrscht, ebenfalls die Wassertemperatur testet und die ein oder andere Bahn selber schwimmt- und das alles auf einer Bahn…

Gerhard und ich fachsimpeln am Beckenrand, während Wolfgang schon fleißig trainiert und Sieglinde, Gudrun und Maria noch lächeln…noch! Das Training ist zwar hart, aber auch ziemlich lustig-wie immer nach dem Motto: ohne Spaß geht gar nichts!!

Haie

Die Freitagshaie befinden sich schon mittendrin in der Wettkampfvorbereitung und warten hier auf die nächste Übung..

Adrian beim Rückenschwimmen

Michaela übt Brustbeine

Hans beim Freistilbeine-Training und Max, der Krauler

nach getaner „Arbeit“: wie immer viel Spiel und Spaß

Beim Springen und Tauchen…Anne beim Ballfang- und Zielsprungtraining…

Nemos

Ich erkläre unseren Jugendlichen, mittlerweile sind es 14 Jungs und Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren, die Übungen, die heute absolviert werden.

Nach dem Einschwimmen…

geht's los mit Freistiltechnik

und Beinausdauer in Bauch – und

Rückenlage
unser neuestes Mitglied Maurice beim

Brustschwimmen…
während Anne, Heike und ich die bevorstehenden Termine besprechen…