

## Trainingsbericht Freitag 08.01.2010



Schon gleich zu Beginn des Trainings zeigte sich, dass es heute einen



Kleinen Unterschied gibt- Blumen und Kuchen. Den Streuselkuchen auf dem Blech hat unser Werbeprofi Andre gemeinsam mit Lewin am Mittag als Geschenk überreicht. Sehr lecker und so viel, dass alle mal kosten durften...Danke!!!



Kathrin wird heute 40!! Hier gratuliert Heike.



Trotzdem fand natürlich unser Training statt. Der zur Zeit wichtigste Punkt bleibt das korrekte Brustschwimmen, aber schon Gelerntes wie das

Rückenschwimmen soll auch nicht verloren gehen.



In der Rückenlage Brustbeine zu schwimmen, soll dabei helfen, die Oberschenkel nicht zu sehr zum Körper zu ziehen- der Po soll oben bleiben und die Knie im Wasser.



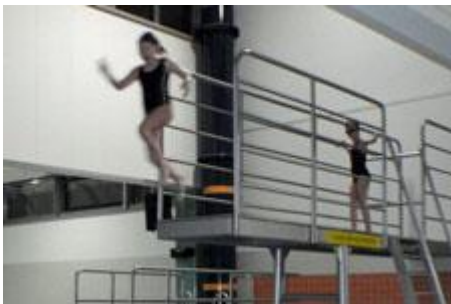
Abwechslung ist in diesem Alter (und ich meine nicht das der Chefin) sehr wichtig, weshalb immer wieder mal die Nudeln zum Einsatz kommen.



Senkrecht sitzen zu bleiben und auf und nieder zu hüpfen macht viel Spaß und verlangt Einiges an Geschicklichkeit.



Beim Rückenschwimmen am Ende der Trainingseinheit zeigen sich große Fortschritte und die kleineren Fehler, wie gestreckte Arme am Ohr vorbeiführen, werden wir später ausmerzen.



Nach dem Rumtoben und Springen ging es an`s Kuchenessen- dank des netten Schwimmhallenpersonals sogar in der Schwimmhalle!! **Dankeschön!**

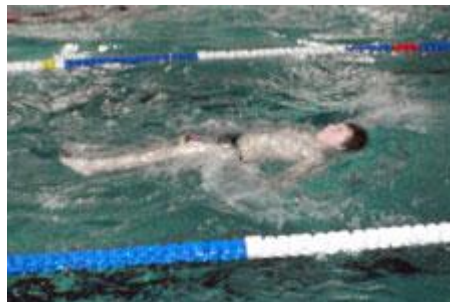




Laura konnte sich heute über den Pinguin freuen- herzlichen Glückwunsch!



Zum Training der **Nemos** kamen schon die nächsten Gratulanten: Uwe, Stephan und Manuela.



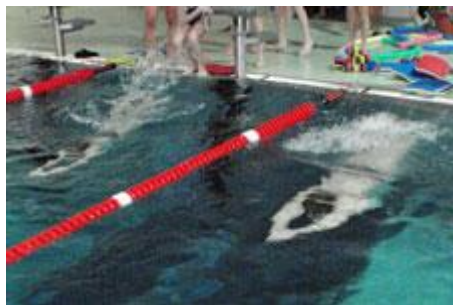
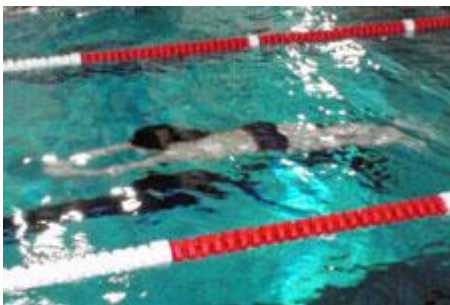
Auch in dieser Trainingsgruppe probierten wir den Pullbuoy aus und waren sehr erstaunt über die ordentliche Ausführung der Rückenarme. Daneben ging es auch hier weiter mit viel Brustbeinetechnik .



Wichtig fürs Schwimmen bleibt das Wassergefühl und hierbei insbesondere die Wasserlage und die Gleitfähigkeit.



Deshalb übten wir das Gleiten nach dem Startsprung und nach dem Abstoßen vom Beckenrand.



Natürlich war auch für die vielen Nemos noch genügend Kuchen vorhanden- so mancher konnte sogar mehrere Stücke erhaschen.



**Danach aber wurde das Training vollkommen überraschend und unerwartet gestört!!**





Eigentlich sollten hier die Bilder von fleißig trainierenden Jugendlichen und Erwachsenen zu sehen sein, aber Kathrins

Aufnahme in den „Klub der alten Schachteln“ zog sich über eine halbe Stunde hin!!



Nicht nur, daß frau 40 Jahre alt werden muß, um hinein zu gelangen, nein, man muß auch 40 Geschenke für das nun erreichte horrenden Alter und die daraus resultierenden kleinen Schwächen auspacken und bewundern.



Die Jugendlichen versteckten sich verschämt und Stephan absolvierte ein sogenanntes Haltetraining.

Was die „Betroffene“ selbst davon hielt, wird sie in einem Gastkommentar am Ende sicherlich hinzufügen.



Hier noch weitere Photos von den nun sehr notwendigen Dingen, die Kathrin demnächst brauchen wird:



z.B. Kittel



Sabberlatz,



Nachthemd und Lesebrille- allerlei Tee und Vitamine, Pampers für die Frau ab 40 und und....



Zwischenzeitlich gelang es mach Einem, heimlich ein paar Bahnen Training zu absolvieren! Aber sofort waren neue Gratulanten zur Stelle, hier unsere Mastersschwimmerin Antje und unsere „Ente“ Emely.

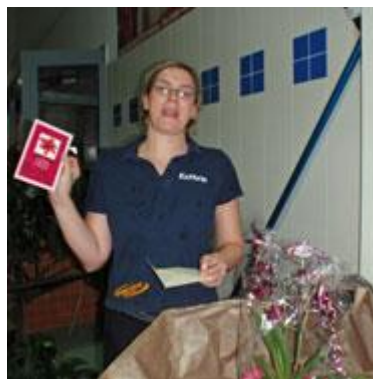




Irgendwann konnten wir uns dann fast alle doch noch zum Schwimmen aufrufen.



Zwischendurch entdeckte Kathrin auch noch das Hauptgeschenk, eine neue Mikrowelle. Diese Überraschung war ebenfalls gelungen, da unsere vor Weihnachten den Geist aufgab!



Während die Anderen trainieren, sah sich Kathrin in Ruhe nochmal alle Geschenke an und war begeistert. Sogar Michel und das Kollegium der Schwimmhalle überreichten eine Flasche Rotwein. Danke!!!





Josi



Wenke



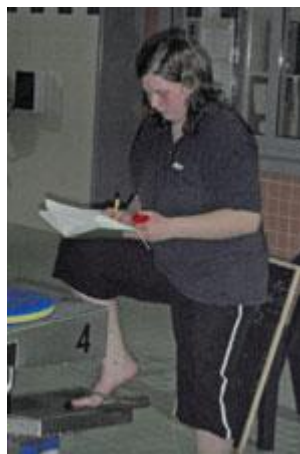
Mandy



Ingo



Die Krake erhielt heute **Ingo Krake(!)**. Herzlichen Glückwunsch



Während **Anne** die Zeiten der wirklich eifrig trainierenden Jungs

aufschrieb, konnten Andere sich nicht zurückhalten und probierten die Geschenke einfach mal aus:



Das letzte Bild zeigt die Auswirkungen von langem anstrengendem Training, wenn man fünf Wochen lang nicht schwimmen konnte- Krämpfe in Fuß und Wade. Insgesamt war es ein wunderschöner Trainingstag- mit viel Spaß und eben auch Training.

**HIERMIT DANKE ICH ALLEN GRATULANTEN  
FÜR DIE GLÜCKWÜNSCHE UND GESCHENKE ZU  
MEINEM GEBURTSTAG. ICH WERDE AUCH IN  
DER NEUEN ALTERSKLASSE MEIN BESTES  
GEBEN UND DIE ALTE BLEIBEN---  
VERSprochen!!!!!!**

( und wer demnächst Geburtstag hat, kann sich auf meine Rache schon mal freuen...)