

Trainingsbericht Freitag 05.01.2010

Die Damen und Herren der Walrossgruppe schwammen höchst konzentriert, ist diese Einheit ja wegen der bevorstehenden Winterferien die letzte ihrer Art. Gudrun darf deshalb das Maskottchen zwei Wochen lang be"muddeln".



Bis zum 27.2. dann ---ihr Lieben.

17 Uhr trafen unsere Pinguine ein und freuten sich natürlich immens aufs Spielen. Aber wie bei den anderen Trainingstagen zuvor auch, sind einige Bahnen als Staffelwettkampf zu absolvieren.



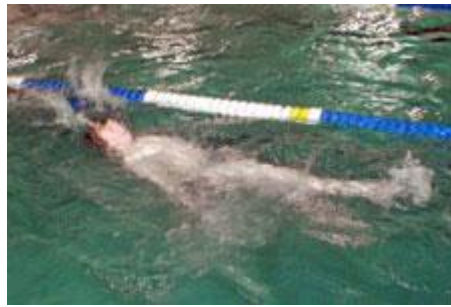
Dani muss wegen der ungeraden Anzahl der Kinder als Staffelschwimmerin aushelfen.



Nach sportlichem Wettkampf kam nun endlich das Spielen dran, welches die Kids nach der Zeugnisausgabe sichtlich genießen. SCHÖNE WINTERFERIEN....



NEMO-TRAINING



Das Einschwimmen der Nemos zeigt, dass schon ziemlich viele Sportler dieser Gruppe das Schwimmen sehr gut



beherrschen.



In dieser Gruppe absolvierten wir mit insgesamt vier Staffeln die meisten Wettbewerbe, z. B. im Kraulschwimmen,



verschiedenen Beinschwimmarten,



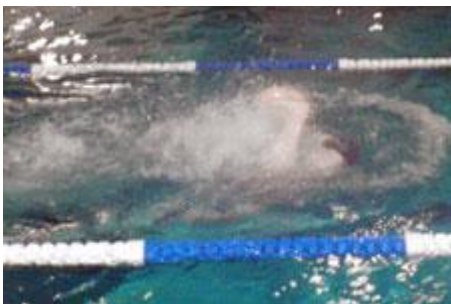
bis hin zu Delphinbeinen



und am Ende zu Staffeln mit Tauchen und



Vorwärtsrollen.



Dann begann der Urlaub für alle:



Huch, wo sind sie denn?



Vincent, der Starke

Auch den Großen wünschen wir tolle, erlebnisreiche Winterferien...und denkt dran, wer freitags noch nichts vorhat: die Schwimmhalle veranstaltet von 10-13 einen Wasserfasching...

Ruhige Bahnen ziehen ab 19:00 Uhr unsere ganz Großen, die Hechte und Kraken. Erstaunlich für mich als Trainerin: die Gruppen haben sich richtig gut zusammengerauft, absolvieren ohne Murren sämtliche Technik-, Schnelligkeits- oder Ausdauerprogramme und soviel Harmonie bringt sämtliche Mitglieder zu folgenden Ergebnissen: es tut nicht mehr so weh, es macht Spaß und alle sehen die Fortschritte, auch wenn es nicht jede Woche gleich läuft. Dies geht insbesondere an die Jugendlichen wie Hanna, Josefin oder Laura, die mit den Erwachsenen zusammen trainieren.

Und natürlich spricht sich das rum: unser neuestes Mitglied ist die 16jährige Vivien, die für ihre Mitarbeit im Becken und die prompte Umsetzung der Techniktipps heute das Maskottchen mit nach Hause nehmen durfte. Danke an alle, die regelmäßig kommen und die sich durch Tilos Programme kämpfen...



Stolz auf eine Stunde intensives Training: **VIVIEN**

Eure Kathrin