

Trainingsbericht Freitag 26.02.2010

Zwei Wochen Ferien und schon sind wieder ganz Viele beim Training dabei-keine Spur mehr von Schnupfen und Co.-alle sind erholt und fit!!! Prima, liebe **Pinguin-Kids**, auf in ein neues Trainingshalbjahr!



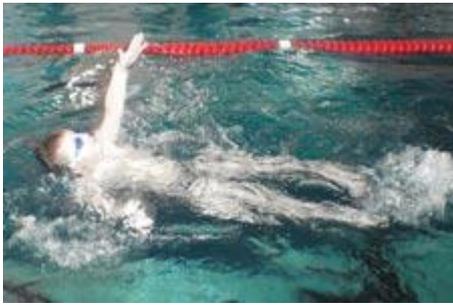
Neuer Zuwachs mit Elias, der sich redlich Mühe gab und alle Kraft investierte.



Für die 50 Meter Rücken wagen wir uns an die

Rückenwende, die Daniela uns eindrucksvoll zeigt...

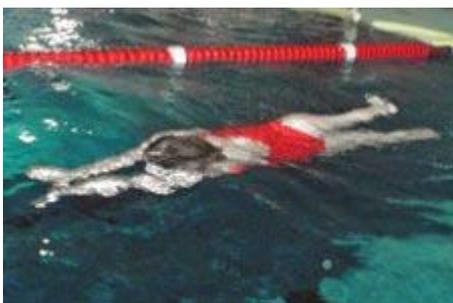
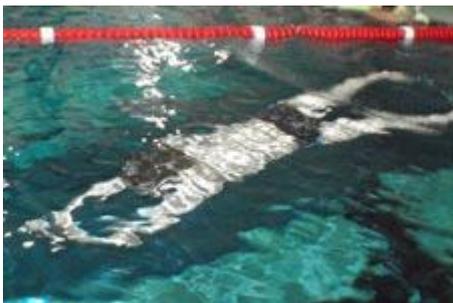




Und dann probieren die Kids es selber, erst der Rückenstart und dann die Wende...



Die Jungs sind erschöpft, haben aber wieder Einiges dazu gelernt- nun noch ein wenig Gleiten.





Während Elias zusammen mit Dani noch ein wenig „nudelt“, kommen die Pinguine beim Spielen wieder voll auf ihre Kosten.



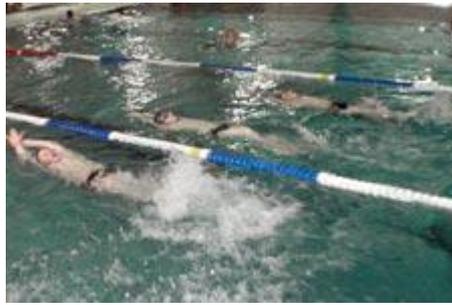
Bei den **Nemos** ging es heute ebenso in die Wettkampfvorbereitung wie in allen andern Gruppen auch- Kraulbeine nach dem Einschwimmen



Kraul Gesamt mit Startsprung



Weiter ging es mit Rückenbeine....



und Rücken Gesamt. Es sollte wohl jeder beim Wettkampf eine Strecke finden, die er mag!!



Nach dem „Hardcore“-Programm üben auch die Teens das Gleiten und dann gab es die Anweisung



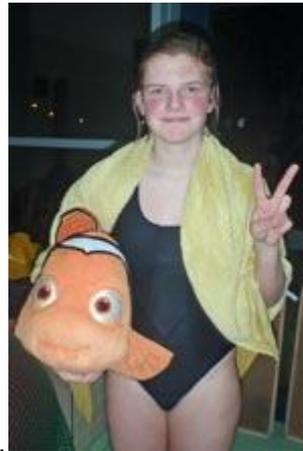
zum Spielen und zum



Ausruhen.



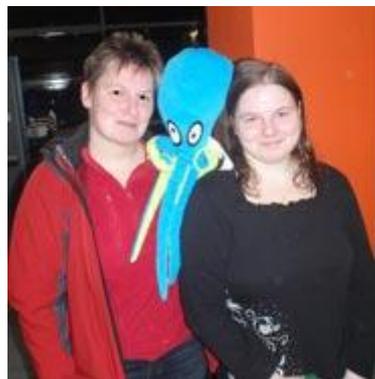
Auch die Jugend muss spielen dürfen und so genießen wir vor



unserem eigenen Training ein paar Minuten der „Ruhe“.

Herzlichen Glückwunsch.

Laura hat sich



Bilder von den Senioren beim Schwimmen gibt es wegen des intensiven Trainings aller, also auch des Trainerstabes, leider nicht, dafür aber schöne rotbäckige Damen, die eine Woche mit dem Kraken ins Bett gehen können. Tolles Training, Mädels---schöne Woche bis zum nächsten Mal.