

Trainingsbericht Freitag 30.04.2010



Die wenigen Freitagspinguine erwarten freudig ihre Anweisungen und



los geht es mit

anspruchsvollem Staffelttraining, u.a. mit Hilfe der Nudel.



Laura kämpft in der Rückenlage ...



genauso wie Tim und Felix



Mit Hundepaddelarme geht es weiter

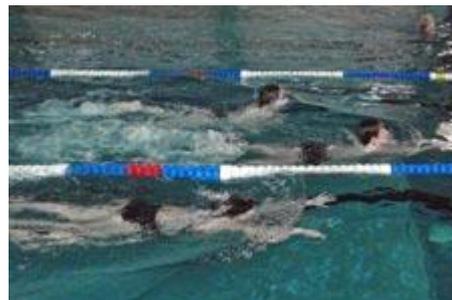
und als alle so richtig ausgelaut waren nach 45 Minuten hartem Kampf gegeneinander, nutzen wir die



fast leere Halle zum Sprungtraining...



Im Anschluss an die Jüngeren treffen die **NEMOS** in der Schwimmhalle ein und zügig beginnt das Training mit dem Einschwimmen...



Rasch sind ebenfalls 4 Mannschaften gebildet und auch hier finden heute alle möglichen Staffelwettbewerbe statt.



Die Mannschaften sind recht ausgewogen besetzt und so machen die Rennen echt Spaß.



Zum Spaß tragen die vielfältigen „Beilagen“ wie Armpfüßel bei, die die Großen ja eigentlich nicht mehr brauchen...





Dass man die Dinger aber nicht nur an den Armen befestigen kann, zeigen uns die Bilder unten: einmal an die Füße bitte!!!



Und schon geht es mit dem nächsten Rennen weiter: Rücken mit Armpuffeln an den Füßen...



Nach solch harten Kampf gibt es auch in dieser Gruppe 10 Minuten Spielzeit zum Abschluss...

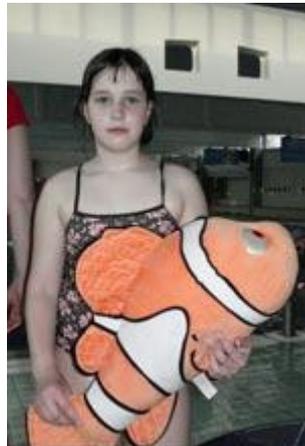




Wie man sieht, sind die Kids heute gut drauf und unsere **Anne** darf dran glauben...



Nass, aber happy verabschiedet sie die Teenies ins Wochenende



Marie ist unser „Nemo der Woche“ ---herzlichen

Glückwunsch...



Hier das Programm der Altstars...

Wer hatte hier bitte die Unterwasserkamera laufen?



Kathrin



Hanna



Martin und Tilo



Kathrin Stephan

Einmal oben , einmal unten



Ingo



Stephan

und



Sven beim Brustzug



Antje (Du sollst schwimmen...)

und



Nur Dummheiten im Kopf...**Sven**



Und an **Heike** geht ein großes Dankeschön für ihren Trainereinsatz, denn nur so konnte ich ebenfalls mit ins Wasser



Tilo



Sven



und hier die erschöpften Männer nach hartem Training
Stephan, Tilo, Sven, Uwe, ich mit Badekappe