Freitagstrainingsbericht 01.10.2010

Die **Walroße** trafen sich vor der Ferienpause in großer Zahl.

Die Frauen arbeiteten mit Hanteln, Gürteln und Füßlingen.

Nebenan absolvierte **Tilo** sein Programm.

Anne

Dani mit Spaß

und **Tilo** mit Anstrengung beim Rückenschwimmen.

Während **Tilo** noch Delphin-Sprints absolviert,

dehnen sich die „Mädels" am Beckenrand.

Die **Enten** starteten ihr Programm mit einer kleinen Erwärmung.

unterdessen tummelten sich unsere Jüngsten im kleinen Becken und …

schafften es sogar unterzutauchen!

Die Enten spielten „Wer hat Angst vorm weißen Hai?"- zuerst auf der Nudel…

und dann auf dem Brett.

Inzwischen nutzten Eltern und AWG Bahn 3.

Wasserbasketball war dann das zweite Erwärmungsspiel.

Dies ist anstrengender, als es aussieht.

Das Training selbst war kurz und knackig…

Die beiden Quasdorfs- **Charlotte** und **Lennard** konnten sich heute über die Ente freuen- herzlichen Glückwunsch!

Die **Eisbären** begannen mit denselben Spielen, wie die Enten.....

mit der Nudel

und auf dem Brett

Wasserbasketball war auch in dieser Gruppe ganz schön anstrengend.

Nebenan auf Bahn 5 toben sich unsere **Schildkröten**-Schwimmer nach Kräften aus.

Kathrin hilft gern und läßt nach der ganzen Anstrengung

im kleinen Becken auch noch ein wenig Wasserbasketball spielen.

Noch nicht ausgegebene oder nicht mehr abgeholte Urkunden und Medaillen konnten wir heute nachreichen:

Laura

Tim

Aaron

Juliet und

Sophie

Anna

erhielten die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!

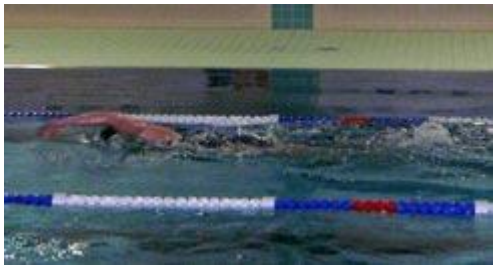
Auch für unsere **Pinguine** führten wir kurz vor den Ferien das

gleiche Programm wie bei den Enten und Eisbären durch.

Auf Bahn 3 schwamm **Stephan** als Leitwolf mit den anderen zusammen und auf Bahn 2 schwammen unsere Eltern.

Die Pinguine spielten am Ende ihrer Stunde vor allem auf den Matten.

19 Uhr starteten die **Nemos** mit Wasserbasketball und auf Bahn 2 das Training unserer Schwimmer, wie **Yvonne**….



oder **Ingo**

(nochmal **Yvonne**)

und **Maria**, die dieses mal auch den Hecht mit nach Hause nehmen darf!