

Montagstraining 03.01.2011

Ein neues Jahr-ein neues Glück!

Wir beginnen mit Gymnastik unter Kathrins Anleitung...



Die Verbesserung des Rückenschwimmens und heute vor allem



die Rückenwende stehen auf dem Programm....



... zuerst an Land...



...und dann auch im Wasser.



Die Starts werden auch gleich zur Übung mitgenutzt.



Die Kleineren haben auf der Randbahn bei Kathrin offensichtlich viel Spaß. Heute war auch Besuch von der LVZ da! Seit dem 01.01.11 haben wir unseren eigenen Schwimmverein, den **Schwimmsportverein Eilenburg e.V.** Darüber berichtet sogar die Presse! Der Artikel steht am Mittwoch in der LVZ.



Kraulbeine bei den **Delphinen** und **Krokodilen** und Rückenbeine bei den **Mäusen** sind schon sehr ordentlich anzusehen!



Großen am beliebtesten?!

Erstaunlicherweise ist das sitzende Schwimmen auf dem Brett bei den



Den Kleinen macht mit Kathrin wirklich alles Spaß.



Zum Abschluß der ersten Stunde wurden noch ein paar Schnappschüsse für die Zeitung geschossen- natürlich absolut ungestellt...



Die Maus bekam heute **Larissa**- herzlichen Glückwunsch!



Ebenfalls mit Rückenstarts begannen die **Haie**. Aber auch alle anderen Schwimmmarten kamen noch dran und ein 250-Meter-Ausdauerschwimmen schloß das heutige Training ab.



Die Erwachsenen waren heute fast nur Triathleten und ein fast gesunder Tilo. So wurde erst einmal viel an der Technik gearbeitet und danach viel für die Ausdauer getan.

Der Zeitungsartikel wird ebenfalls auf unserer Website ins Internet gestellt, unter **LVZ-Artikel Januar 2011**.