

# Freitagstrainingsbericht 12.11.2010

## Walrosse

Die morgendliche Schwimmrunde des älteren Kalibers wird nach wie vor mit viel Spaß absolviert. Kleinere Sticheleien der Mädels nehmen die Jungs mit Humor und manch scheelem Blick in Richtung Bahn 5.



Wir freuen uns jeden Freitag auf Euer Kommen...



**Bernhard**



**Wolfgang**



Hier unser Senior-Walross **Wolfgang!**



Die heutigen Programme paßten für die **Enten** und die nachfolgenden Gruppen auf eine Tafel.



Abwechselnde Übungen an Land und im Wasser sollen den gesamten Körper stählen...



Mit viel Engagement und Spaß schafften die Enten das Tafelprogramm zweimal in 45 Minuten...



**Amelie**



**Vivien**



Leon



Paul



Lennard und Peter



Amelie



Kleiner Hinweis an Kilian: Hock-Streck(!)-Sprung

Nebenan schwimmen die Muttis zusammen mit unseren AWG-lern. Die Anleitung und das Programm übernimmt Steffi.



Anja



Kathrin



Steffi



Auch hier werden alle möglichen Hilfsmittel benutzt, um Abwechslung zu garantieren.

Im kleinen Becken wurde inzwischen kräftig Wasserball gespielt.....



während die anderen auch zum Spielen und Springen übergangen.....





Peter und Paul erhielten heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!



Die **Eisbären** erwärmten sich heute mit der Vorbereitung auf Geburtstagsglückwünsche.....

Ihren 40. feierte nämlich unser Vereinsmitglied **WENKE**, der wir hiermit nochmals recht herzlich gratulieren und Ihr weitere 40 sportlich aktive Jahre wünschen. Bleib gesund, liebe Wenke.



Nach der Übergabe des kleinen Präsentes durch **Felix** ging es dann ins Becken....



Unter den Argusaugen von **Jana** zogen sich die Schildkröte die Flossen an, um mal den „Wind“ im nassen Haar zu spüren.



Die Mädels und Jungen trainierten wieder sehr fleißig und konzentriert, trotz der hohen Zahl Kinder



ist diese Gruppe sehr diszipliniert und kommt daher sehr gut voran. Viele können schon Rückenbeine ohne Brett schwimmen und nähern sich mit großen Schritten dem Gesamt-Rückenschwimmen.



Zum Schluss werden daher alle wieder mit Springen und Spielen belohnt!!!



"Schildi" dieser Woche: unsere Jüngste Schwimmerin im Verein: **JULIA!!!**



Die Aufsicht und Anleitung für unsere Erwachsenen 18 Uhr übernahm heute **Stefan**.



**Micha** schwimmt direkt neben seinem Sohn **Maurice**. Noch ist er schneller.



**Maurice**



**Christian**



**Paul** und **Patrick** schwimmen auf Bahn 4 nach der Uhr und trotz Kraul-Wende-Übungen insgesamt knapp 1500 Meter.



Der „Rest“ der **Pinguine** darf heute die Flossen zu Hilfe nehmen und muß nach ein paar Technikübungen ein 20-minütiges Ausdauerschwimmen absolvieren.



Das Gruppentier erkämpfte sich heute **Florian**- herzlichen Glückwunsch!



Die **Nemos** und **Hechte** trainierten unter Kathrins Anleitung am Anfang zusammen:



Die Starts sind immer noch verbesserungsfähig...





Stephan und Tilo



volle Nutzung Bahn 2 bis 5



Die Nemos trainieren richtig hart- bis hin zum Delphinschwimmen...



Sprints und Entspannung wechseln sich ab.



Auch die Rückenstarts müssen wir noch verbessern- es fehlt die Bogenspannung, um aus dem Wasser richtig herauszukommen.



Den Nemo erhielt heute **Vincent**- herzlichen Glückwunsch!