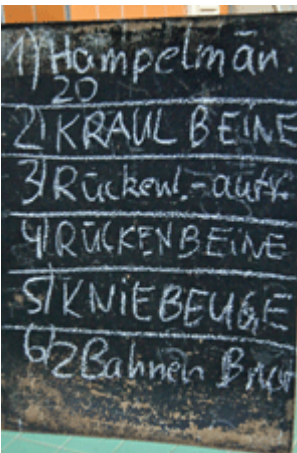


## Montagstrainingsbericht 23.01.2012

Stationstraining für alle, da können die **Schwimm-Mäuse** und die **Delphine** und **Krokodile** gleich zusammen die



Erwärmung und auch das Training durchführen.



An der Tafel stand für alle das Programm und mit der Hilfe der Eltern unserer Kinder



besetzten wir alle Stationen und die gemischten Gruppen konnten dieses Programm mehrmals hintereinander absolvieren...



Kniebeugen bei **Papa Friedrich**...



Rückenbeine unter Traineraufsicht...



Rückenlageaufrichten bei **Mike und Mutti Ackermann**



Kraulbeine...



Wettkampfstarts beendeten unsere heutigen Übungen...



Die Gruppentiere gingen heute an: **Juliet**,  
herzlichen Glückwunsch!

**Thomas**

und

**Lucienne-**

Ein riesengroßes Dankeschön an alle mithelfenden Eltern, wie Mike, Papa Friedrich, Mutti Viehweg und Ackermann...

Die **Haie** erprobten in der nächsten Stunde dasselbe Programm...



**Patrick** bei den Kniebeugen



**Nora** bei der Aufsicht bei den Rückenlageaufrichten.

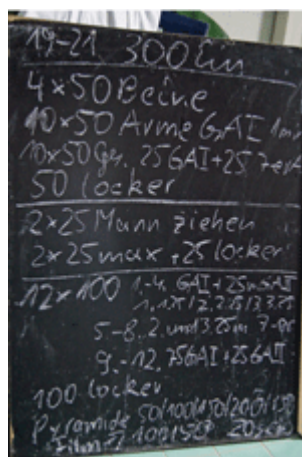


Sophie, Vivien und Siri beim Rückenbeineschwimmen die schnelle Gruppe bei den Liegestützen



Nora übte in der zweiten Hälfte des Trainings Elemente aus ihren Yoga-Übungen...

Die Trainingsprogramme der **Trainer** und **Hechte**





Wir haben nun so viele richtig schnelle Schwimmer, dass es zeitweise ganz schön voll und damit eng auf unserer Bahn wurde. Mal sehen, wie wir weiterhin alle Sportler ordentlich betreuen und zufriedenstellen können...

Die nicht ganz so schnellen Männer und großen Mädels trainieren nebenan bei und mit **Kathrin**...(die trotz Krankheit immer



unermülich am Beckenrand steht- alle Achtung und bitte etwas vorsichtig mit der eigenen Gesundheit!!)



Barbara



Mandy



Frank



Frank

und



Brigitte