

Bezirksnachwuchslehrgang

Der Bezirk Weser-Ems lud 17 talentierte Schwimmerinnen und Schwimmer der Jahrgänge 1999 bis 2001 zu einem Tageslehrgang in Haren ein. Unter der Leitung von Joachim Roskoschinski und Heike Specker trafen sich die eingeladenen in Haren am Samstag um 8:30 Uhr im Hallenbad.

Nach der Begrüßung und einem kurzen Kennenlernen stand zunächst eine Theorieeinheit an, bevor es zur ersten Trainingseinheit ins Wasser ging. In der Theorieeinheit wurde nochmal auf das aufwärmen vor dem Training, sowie die Ernährung eingegangen. Im Wasser standen Technikverbesserung und Starts auf dem Programm. Nach dem Mittagessen ging es zum Landtraining in die Sporthalle. Hier stand natürlich auch der Dreier Hopp, sowie Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen auf dem Programm. Zum Abschluss dieser Einheit durfte auch das ein oder andere Spiel nicht fehlen. Bei der abschließenden Wassereinheit ging es noch einmal um die Verbesserung der Schwimmtechnik.

Unsere Teilnehmer am Lehrgang waren:

- Victoria Buß
- Miriam Menke
- Mandy Steenkamp
- Tabea Berling

