

Sieben Schwimmvereine beim 4. Kreis-Trainingstag des KSV Hildesheim

Der Kreis-Trainingstag des KreisSchwimmVerband Hildesheim ist nun schon ein fester Bestandteil im jährlichen Terminkalender. In diesem Jahr waren Kinder der Jahrgänge 2006 bis 2009 eingeladen um unter fachkundiger Anleitung ein abwechslungsreiches Training im Wasser und an Land zu absolvieren.

An einem trüben und regnerischen 22. Oktober trafen dazu, pünktlich um 10.00 Uhr, 29 Aktive aus sieben Schwimmvereinen im „Stadtteiltreff“ am VfV- Hallenbad in Hi.-Drispenstedt ein.

Norbert Böttinger, Schwimmwart des KSV Hildesheim, begrüßte Eltern und Kinder und stellte das Trainerteam mit Mona Meyer, Juliane Kley und Armin Garbrecht vor. Mit der Gewissheit, dass Ihre „Sprösslinge“ gut betreut sind verabschiedeten sich die Eltern.

Nun ging es in die Schwimmhalle zum **Kurzstreckentraining**. Nach einem Erinnerungsfoto wurden die Kinder auf die vier Bahnen verteilt.

Mona Meyer hatte im Vorfeld einen Trainingsplan, abgestimmt auf das Alter, für das Kurz- bzw. Langstreckentraining erstellt.

Nach dem Einschwimmen (200m), 4x50m Beine beliebig, 4x50m Arme beliebig, 50m locker, und 4x50m ganze Lage wurden mit dem Pullbuoy oder Brett verschiedenen Arm- oder Beinübungen gemacht. Mit dem Flossenschwimmen über 3x100m K, R, K, GSA und dem anschließenden Ausschwimmen ging die erste Trainingseinheit zu Ende. Mit gutem Appetit ging es zurück in den „Stadtteiltreff“, wo das Mittagessen aufgetischt war. Es gab reichlich Nudeln mit Fleischeinlage, Getränke und als Nachtisch ein leckeres Eis.

Nach einer kleinen Pause und einem kurzen Fußmarsch trafen sich alle zum **Trockentraining** in der Sporthalle der benachbarten Grundschule. Dafür hatte Juliane Kley mehrere Dehn- und Kraftübungen, sowie Lauf- und Ballspiele vorbereitet.

Für das **Langstreckentraining**, ging es wieder in die Schwimmhalle.

Mit 3x200m B, R, K, sowie 1x 400m: 100 R, 100 K, 100 B, 100 K, einem Dauerstaffelschwimmen über 10 Min. und anschließendem Ausschwimmen ging ein abwechslungsreicher und schöner Trainingstag zu Ende.

Zur Erinnerung und als Anerkennung ihrer Leistung nahmen alle bei der Verabschiedung ein Zertifikat aus den Händen des Schwimmwartes, Norbert Böttinger, entgegen.

Teilnehmer/innen beim. Kreis-Trainingstag:

Trainer/innen:

Mona Meyer (KSV-Hi.), Juliane Kley (KSV-Hi.), Armin Garbrecht (VfV Hi.)

Schwimmerinnen und Schwimmer:

VfV Hildesheim:

Lukas Vu (‘08), Lena Langowicz (‘08), Antonia Bodenbach (‘08), Katharina Suchantke (‘07), Laura Kewitz-Rahn (‘07), Luca Lindner (‘06), Florian Pascal Conrad (‘06)

SC Neptun Alfeld:

Nahla Cetinkaya (‘09), Hanna Rokahr (‘08), Hanna Deutsch (‘08), Ege Arda (‘08)

Aqua Sports Delligsen:

Sophie Deutsch (‘09), Helene von Soden (‘09), Josephin Mönneke (‘09), Nick Grasmik (‘06)

Eintracht Hildesheim:

Jan Luca Sandvoß (‘09), Luise Schur (‘08), Maximilian Rodionov (‘08), Raphael Butterbrodt (‘08)

Post SV Alfeld:

Shirley Kluge ('08), Nele Maurischat ('07), Svea Fluthwedel ('06), Finja Borowski ('06)

SSC Soltmann Bad Salzdettfurth:

Maja Friebe ('07), Yven Helms ('07), Hendrik Rost ('07)

TuS Grün-Weiß Himmelsthür:

Leonie Schwetje ('09), Lara Wulfhorst ('09), Erik Schäfer ('09), Lena Wulfhorst ('06)

Norbert Böttinger

Schwimmwart

KreisSchwimmVerband Hildesheim

Anlage: Fotos /Norbert Böttinger

Bockenem, 27.10.2016