

## 7. Kreis-Trainingstag des KSV Hildesheim

Zu seinem inzwischen schon 7. Kreis-Trainingstag hatte der KreisSchwimmVerband Hildesheim in diesem Jahr Kinder der Jahrgänge 2009 bis 2012 eingeladen.

Bei Meldeschluss waren von 5 Schwimmvereinen 39 Anmeldungen eingegangen.

Pünktlich um 10.00 Uhr erschienen dann am 9. November 36 Aktive im „Stadtteiltreff“ am VfV-Hallenbad in Hi.-Drispenstedt.

Norbert Böttinger, Schwimmwart des KSV Hildesheim, begrüßte Wolfgang H. R. Schlüter, Vizepräsident Breitensport im LSN und Vorsitzender des KSV-Hildesheim, sowie Eltern und Kinder und stellte die Trainerinnen Mona Meyer, Juliane Kley, Lisa Schade und Sarah Schultz vor.

Nachdem das Tagesprogramm erläutert wurde verabschiedeten sich die Eltern.

Nun ging es endlich 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 und Leistungsvermögen der Kinder, für das Kurz- bzw. Langstreckentraining erstellt. Nach einem 90minütigen Trainingsprogramm ging die erste Trainingseinheit zu Ende. Inzwischen war im „Stadtteiltreff“ das Mittagessen aufgetischt. Es gab wieder das Lieblingsessen aller Kinder, Nudeln mit Fleischeinlage, dazu Getränke und als Nachtisch ein leckeres Eis.

Zum **Trockentraining** ging es in die Sporthalle der benachbarten Grundschule. Juliane Kley hatte dafür gymnastische Übungen und Laufspiele vorbereitet.

Mit einem entspannenden kleinen Fußmarsch an der frischen Luft zurück zur Schwimmhalle und einem abwechslungsreichen **Langstreckentraining** ging ein schöner Trainingstag zu Ende.

Alle Aktiven erhielten zur Erinnerung und als Anerkennung ihrer Leistung ein Zertifikat aus den Händen des KSV-Schwimmwartes, Norbert Böttinger.

### **Teilnehmer/innen am Kreis-Trainingstag:**

#### **Trainerinnen:**

Mona Meyer (KSV Hi.), Juliane Kley (KSV Hi.), Lisa Schade (TuS Grün-Weiss Himmelsthür), Sarah Schultz (VfV Hildesheim)

#### **Schwimmerinnen und Schwimmer:**

**Aqua-Sports Delligen:** Fides Wiegand, Maxim Simon Flatau, Jaden Noah Sue, Rafael Grande, Alexander Frank

**Eintracht Hildesheim:** Dagna Duckeck, Svea Mühe, Helen Hildebrandt, Lea Oberbeck, Vincent Müller, Quentin Müller, Tim Oberbeck, Sami Hamann, Julian Reese, Kjell Mühe

**SC Neptun Alfeld:** Emily Greger, Nahla Cetinkaya, Lisa Burghard, Dana Maria Göbel, Maya Rapp, Maximilian Eichler

**TuS G-W Himmelsthür:** Luna Solveig Schäfer, Hanna Maria Milbrod

**VfV Hildesheim:** Noemi John, Lena Rode, Emily Purkott, Hanna Bodenbach, Mandira Ries, Luise Suchantke, Ronja Langowicz, Noah John, Jan Luca Sandvoß, Rouven Fest, Marius Weber, Louis Dörner, Evan Christopher Davies

Norbert Böttinger

Schwimmwart

KreisSchwimmVerband Hildesheim