**Trainingslager der Schwimmer**
Fitness in den Osterferien

Weiterstadt – In der zweiten Osterferienwoche fand wieder das Trainingslager der Schwimmabteilung der SGW statt. Neunzehn Kinder der ersten bis dritten Mannschaft fanden sich täglich um 7.45 Uhr im Hallenbad ein, um an dem freiwilligen Fitnessprogramm teilzunehmen. Unter der fachkundigen Anleitung von TrainerInnen Bettina Siegler, Jelena Lukic und Ingo Gerhold sowie Sportwartin Dörte Volz wurde vier Tage lang nicht nur im Hallenbad am Schwimmstil gefeilt, sondern in der Sporthalle und draußen auch Seil gesprungen, gejoggt, Sit-ups trainiert und allerlei anderes für die Kondition getan. Natürlich blieb bei aller „Arbeit“ auch genug Zeit für Spiel und Spaß, und als Abschlussbonbon fuhren am Samstag alle gemeinsam in den Darmstädter Kletterwald, wo in schwindelnden Höhen statt im kühlen Nass die Arm- und Beinmuskeln eingesetzt werden konnten. Die Schwimmabteilung dankt der Stadt Weiterstadt und dem Team des Hallenbades für die räumliche Unterstützung des Trainingslagers. Gleich am Wochenende können die Kinder sich denn auch beim BaHaMa Cup in Langen mit anderen Schwimmern messen.

Schon heute möchte die Schwimmabteilung auf ihr eigenes Schwimmfest hinweisen, welches in alter Tradition am Muttertag (12. Mai) im heimischen Hallenbad stattfinden wird. Nähere Informationen dazu auf der Homepage der Schwimmer oder auf der Terminseite des DSV.

heu

Foto: Dörte Volz

Schwimm-Kids während des Weiterstädter Oster-Trainingslagers

Auf Grundlage dieses Artikels ist am 11.4.2013 ein Bericht im Weiterstädter WochenKurier erschienen