

LSP Sindelfingen



Maßnahme 01.10./02.10.22 im
Klostergartenbad/Badzentrum



Ablauf:

Treffpunkt Samstag 10:30 Klostergarten

11:00 – 12:00 Turnhalle Aufwärmung / Atemübungen, Wahrnehmungsübungen

12:00 – 14:00 Schwimmen Klostergarten

14:00 – 15:00 Mittagessen

15:00 – 17:00 Mentaltastic (Mentaltraining)

17:00 – 19:00 Schwimmen Klostergarten

Treffpunkt Sonntag 08:15 Badezentrum

08:30 – 10:30 Schwimmen Badezentrum

11:00 – 12:30 Nachbereitung / Nachbesprechung Mentaltastic

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 Ende der Maßnahme

Leitung:

Hannah Ney (VfL Sindelfingen)

Peter Lemesch (VfL Sindelfingen)

Durchführung:

Hannah Ney (VfL Sindelfingen)

Peter Lemesch (VfL Sindelfingen)

Kati Wiedenbrüg (Mentaltastic)

Niclas Rex (SSG Reutlingen/Tübingen)

Inhalte:

An der ersten Maßnahme der Saison 2022/23 nahmen 7 externe (2x SSV Ulm 5xSSG RT/TÜ) und 11 Schwimmer*innen aus den Sindelfinger Reihen teil.

Die erste Landeinheit begann sehr entspannt mit einigen Einblicken in die Atemschule und mit der Durchführung zur Kräftigung und Erweiterung der Atemhilfsmuskulatur.

Im Wasser wurde in den ersten beiden Einheiten der Fokus auf die Technik, die Unterwasserphase und das Lagenschwimmen gelegt.

Kati Wiedenbrüg hielt am Nachmittag einen sehr interessanten und interaktiven Vortrag, bei dem die Teilnehmer*innen in das mentale Training eingeführt und zum Nachdenken, sowie zum untereinander kommunizieren angeregt wurden.

Der 2 Tag begann dann mit einer Schwimmeinheit auf der langen Bahn, wobei eine anstrengende Serie auf dem Plan stand, welche in Wellen absolviert wurde und in der sich die Schwimmer*innen miteinander messen konnten.

Im Anschluss an das Wassertraining, ging es erneut an die mentale Komponente und einige Themen des vergangenen Tages wurden wieder aufgenommen und umgesetzt.

Trotz des teilweise großen Altersunterschiedes war es ein sehr homogenes Miteinander, zu dem alle Teilnehmer*innen ihren Teil beigetragen haben.