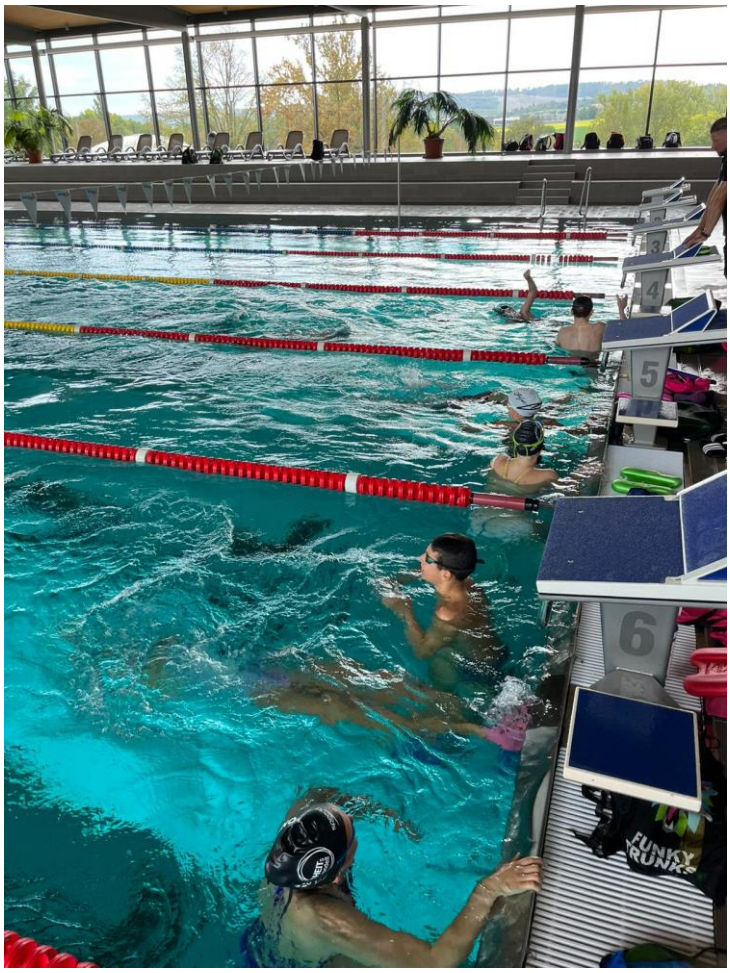
LSP NECKARSULM

SPORT-UNION NECKARSULM

Lehrgang 1 Samstag 07.10.2023



SPORT-UNION NECKARSULM

Samstag 07.10.2023

10.15 Uhr: Treffen und Begrüßung

10.30 Uhr: Erwärmung an Land und Vorbereitung auf das Training

10.30 – 12.30 Uhr : Erste Schwimmeinheit

12.30 – 13.00 Uhr: Nachbereitung und Dehnen

13.30 – 14.30 Uhr: Mittagessen im Neckarsulmer Brauhaus

15.00 – 17.00 Uhr: Zweite Wassereinheit mit Mixed Staffeln

18.00 – 20.00 Uhr: Bowling im Firebowl Neckarsulm

Paul Harloff erklärt die erste Staffelaufgabe

Jan Jünemann gibt wichtige Hinweise

SPORT-UNION NECKARSULM

Bericht

An der ersten Maßnahme der Saison 2023/24 nahmen insgesamt 15 Sportler/innen teil.
Es war ein freundliches und sehr harmonisches Miteinander aller Aktiven aus den Vereinen des TSG Backnang, SV Bietigheim, TSG Schwäbisch Hall, TV Bad Mergentheim und der Sport-Union Neckarsulm.

Für den Tag waren zwei Wassereinheiten auf der Langbahn geplant. Die erste Einheit davon war besonders intensiv, weshalb die anschließende Nachbereitung umso wichtiger gewesen ist. Hier wurde sehr konzentriert gearbeitet und die Freude auf das gemeinsame Mittagessen im Anschluss war dementsprechend groß.

Der gemütliche Spaziergang vom Sportbad zum Restaurant hat dann ein freundschaftliches Kennenlernen ermöglicht und für einen ersten Austausch gesorgt.

Frisch gestärkt und hochmotiviert ging es am Nachmittag dann in die zweite Schwimmeinheit. Etwas weniger intensiv, aber mit zwei spannenden Material-Staffeln zum Abschluss.

Beim abschließenden Bowling im neuen „Firebowl“ am Abend wurde der erste Lehrgang erfolgreich beendet.

Wir freuen uns auf den nächsten Lehrgang mit euch.

SPORT-UNION NECKARSULM