

## Kreisfachverband Schwimmen Northeim/Einbeck Trainer,- und Aktivenschulung in Greene

Am Samstag, den 09. Februar fand ein Tageslehrgang mit dem spezifischen Inhalt „Wie gestalte ich die Trainingseinheiten“ vom Kreisfachverband Schwimmen Northeim/Einbeck ausrichtend für die Jahrgänge 2007 und jünger in Greene statt. Mit dem „Landesschwimmverband Niedersachsen vor Ort“ unter Anleitung vom Landestrainer **Dennis Yaghobi** aus Hannover waren 19 Aktive Wettkampfschwimmer und 6 Übungsleiter diesem Lehrgang gefolgt, die Teilnehmer kamen aus den Vereinen vom Hellas Einbeck, MTV Bad Gandersheim, HSV Hardegsen und den Wasserfreunden Northeim. Durch die Sanierung der Sporthalle fand das Aufwärmtraining in diesem Jahr in der Schwimmhalle statt. Die verschiedensten Einheiten zur Aufwärmperiode wurden in einer Reaktions- und Koordinationsübungen,- sowie für die Kräftigung der Oberkörpermuskulatur fanden Liegestütze in verschiedene Varianten den Aktiven, aber besonders den Übungsleitern übermittelt. Nach dieser intensiveren Trainigseinheit hatten die Kinder anschließend eine wohlverdiente Pause und die Trainer bekamen noch einige Hinweise zur weiteren Maßnahmen zur Ausführung – Trockentraining am Beckenrand. Es folgte nun die ersehnte Wassereinheit, in der Dennis uns Übungseinheiten und Vorschläge zum Optimieren der Trainingseinheit als Aktiver,- wie aber auch als Übungsleiter einmal mehr als Landestrainer hervorragend an die Teilnehmer übermittelte. Den Abschluss bildete eine Staffel, wobei die Kinder sehr engagiert und mit viel Spaß dabei waren. Nach diesen anstrengenden Einheiten wurde am Nachmittag dieser Tageslehrgang mit voller Ideen zur Umsetzung der Optimierung der Trainingseinheiten auf die Heimreise geschickt, mit der Hoffnung in den Vereinen das Erlernte aufzugreifen. Ein großes Dankeschön an Egon und Rainer vom Kreisfachverband für die tolle Organisation und natürlich an Dennis Yaghobi für die hervorragende Ausführung dieser Schulung. Fazits, alle Teilnehmer wünschen sich eine Wiederholung im kommenden Jahr.



Die Lehrgang-Teilnehmer mit Dennis im Hallenbad Greene