

Undina-Trainingslager: IT-freie Zone mit viel Spaß



Endlich Ferien: Faulenzen, am Computer spielen ohne Zeitlimit und ... ausschlafen! Nein! Denkste! Nicht so bei den ambitionierten Schwimmern des SC Undina Bruchköbel.

Freiwillig fügten sie sich dem Diktat eines „Trainingslagers“, mit folgenschweren Auswirkungen: Frühstück schon um 8.00 Uhr, Wassertraining zweimal am Tag, „frühe“ Betruhe... und kein Computer in Sicht!

Erstaunlicherweise jedoch wurde den rund 20 Sportlern und drei Betreuern auch in der trainingsfreien Zeit nicht langweilig in der Abgeschlossenheit des Hessischen Wassersportzentrums in Laubach. Viele entdeckten nicht nur Tischtennis und Gesellschaftsspiele wieder, auch eine Schnitzeljagd eröffnete ganz neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Neues probierten auch die Trainer Benjamin Geißler, Lisa Lange und Bettina Sasse aus. Sie hatten sich wieder so einiges einfallen lassen, um dem Training einen anderen Anstrich als zu Hause zu geben. Dennoch durfte zum Abschluss natürlich nicht der schon traditionelle interne Wettkampf fehlen.

Die „richtige“ Erfolgskontrolle erfolgt für die Undinas schon in Kürze bei den bevorstehenden Wettkämpfen. Dann wird sich zeigen, inwieweit die diesjährige „Plackerei“ mit geballtem Ausdauer- und Techniktraining vom gewünschten Erfolg gekrönt sein wird.