



## **73 Aktive folgen der Einladung zum Top10-Lehrgang des Kreisschwimmverbandes Hannover-Land**

Der Kreisschwimmverband Hannover-Land lud auch 2015 kurz vorm Jahresende zum „Top10-Lehrgang“ ein. Die teilnehmenden Aktiven setzten sich aus den 10 besten Schwimmerinnen und Schwimmern der Jahrgänge 1997 bis 2005 zusammen. Berücksichtigt wurden die Aktiven, die im Jahr 2015, bei den stattgefundenen Kreismeisterschaften, die besten Leistungen erbracht haben. Die Veranstaltung stellt einen zweitägigen Lehrgang zur Förderung der Schwimmerinnen und Schwimmer dar.

73 Aktive aus 12 Vereinen folgten der Einladung und trafen sich am Samstag in der Jugendherberge des Stützpunktes. Nach der Begrüßung durch die vier Trainer Corinna Schön, Laura Purschke, Florian Gassmann und Jan Ellrott ging es sofort ins Sportleistungszentrum zur ersten von drei Wassereinheiten à 2 Stunden. Nach dem Mittagessen folgte gleich die zweite Wassereinheit. Technik, Ausdauer, Start- und Wenden Training bildeten den Rahmen der Trainingspläne.

Am Sonntag ging es gleich morgens weiter. Um 9 Uhr herrschte bereits reger Schwimmbetrieb im Stützpunkt. Eingeteilt nach Jahrgängen wurden die Schwimmer, dank individuell für die Jahrgänge abgestimmter Trainingspläne in allen Lagen, gezielt trainiert.

Für alle Aktiven und Trainer ging nach zwei Tagen ein erfolgreicher Lehrgang zu Ende. Die Schwimmer konnten viele Übungen mitnehmen um diese in ihrem Vereinstraining aufzunehmen und ihre Technik weiter auszubauen.