

# Wasserfreunde hatten viel Spaß im Trainingslager

In der ersten Woche der Osterferien absolvierte die erste Mannschaft der Wasserfreunde TuRa Bergkamen ihr alljährliches Trainingslager im heimischen Schwimmbad.



I  
h  
r  
T  
r  
a  
i  
n  
e  
r  
T  
o  
b  
i  
a

s Jütte hatte ein sehr abwechslungsreiches Programm für seine Schwimmerinnen und Schwimmer vorbereitet, welches auf der einen Seite natürlich sehr anstrengend war, aber auf der anderen Seite eine Menge Spaß machte.

Von Montag bis Donnerstag ging es je zweimal zwei Stunden ins Wasser und in die Turnhalle, wo nicht nur die Kondition gesteigert und die Technik verbessert wurde. Bei vielen abwechslungsreichen Übungen ging es auch darum, das gegenseitige Vertrauen und den Teamgeist zu stärken. Am Freitag machten sich die Wasserfreunde dann nach einer Wassereinheit gemeinsam auf den Weg nach Dortmund in die Kletterhalle, wo jeder auch einmal auf einem ganz anderen Gebiet seine Grenzen austesten konnte. Danach war der Tag aber

noch lange nicht beendet, denn es es folgte noch eine gemeinsame Übernachtung in den Vereinsräumen , bei der die Teilnehmer gemeinsam eine Menge Spaß hatten. Am Samstag standen dann, nach einer doch recht kurzen Nacht, eine Wassereinheit und zwei Einheiten in der Turnhalle an. Aber auch das leibliche Wohl der Schwimmer durfte natürlich nicht zu kurz kommen. Dafür sorgten einige Mütter, die jeden Mittag ein leckeres Essen und natürlich einen Nachtisch zubereiteten. Abschließend gab es am Sonntag Morgen noch eine Wassereinheit, bevor sich dann alle in die wohl verdienten Ferien verabschiedeten.