



Beim Ausflug der Schwimmer aus Burgwedel kommt neben dem straffen Trainingsprogramm auch der Spaß im Wasser nicht zu kurz.

Schwimmverein Burgwedel organisiert Trainingstage in Ratzeburg

BURGWEDEL. 23 Mitglieder des Schwimmvereins Burgwedel haben einige sportliche Tage in Ratzeburg verbracht, bei denen Muskelkater inklusive war. Die elf Jungen und zwölf Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren führen zum

dritten mal in Folge ins Trainingslager an den Kitchenssee. Das Trainingsprogramm war straff. Vor dem Frühstück umrundeten die Vereinsmitglieder den Kleinen Kitchenssee zwei bis drei Mal. Danach folgten täglich zwei Einheiten

Wassertraining in Verbindung mit Gymnastik und Pilates. Nach dem Abendessen ging es mit der Videoanalyse, dokumentiert von Cheftrainerin Claudia Bendorf, und einer Besprechung weiter. Auch wenn ein hartes Programm absol-

viert wurde, kam der Spaß bei der Gruppe nicht zu kurz. Viele Gemeinschaftsaktionen wie ein Ausflug nach Lübeck inklusive Hafenumrundfahrt und eine T-Shirt-Malaktion standen auf dem Programm der Freizeit.