

## Trainingslager Innsbruck

Vom 25. bis zum 27. November waren wir im Trainingslager in der Sportanlage in Innsbruck. Das Trainingslager in Innsbruck eignet sich hervorragend für die Verbesserung der Starts und Wenden, da das Hallenbad mit Omega Startblöcken und Wende-



blechen ausgestattet ist. In diesem Hallenbad hatten wir insgesamt fünf Trainingseinheiten und zusätzlich hatten wir noch drei Trainingseinheiten in der Sporthalle. Besonders gut war auch, dass sich der Vater von Gwendolin, Gary Schmauder, und die Mutter von Aliena, Bianca Knecht, freiwillig dazu bereit erklärt hatten uns zu begleiten. Durch diese Unterstützung war es uns möglich zwei verschiedene Trainingspläne durchzuführen, sodass die Anschlussgruppe noch mit unserer Trainerin, Petra König, an der besseren Technik feilen konnte, während die Leistungsgruppe unter der Aufsicht von Gary Schmauder und Bianca Knecht ein paar Tests auf Zeit schwamm. Während der Trainingszeiten in der Turnhalle machten wir Yoga, lernten ein paar Stabilisationsübungen oder dehnten uns.

Auch das Essen war sehr gut. Zum Frühstück gab es verschiedene Müsliarten sowie Brötchen und eine große Auswahl von Belägen, zum Mittagessen gab es ein warmes Gericht, einmal mit Fleisch und einmal vegetarisch, sowie Salat, zum Abendessen gab es ebenfalls Brot.

An einem Abend gingen wir wie jedes Mal in die Pizzeria. Davor gab es auch die Möglichkeit, sich die Stadt Innsbruck genauer anzusehen und shoppen zu gehen oder einfach seine Freizeit zu genießen.

Wir danken unserer Trainerin Petra König und den beiden Begleitern Gary Schmauder und Bianca Knecht, die uns dieses tolle Trainingslager ermöglicht haben.