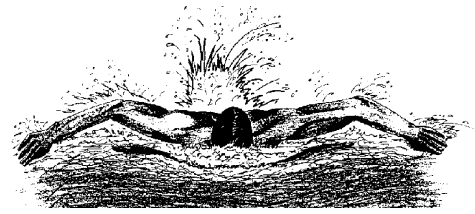




## INFO SCHWIMMABTEILUNG



Jürgen Krüntzer  
Erlenweg 57  
42489 Wülfrath  
Tel. 02058-2540

Henning Puck  
Im Spring 6  
42489 Wülfrath  
Tel.: 02058-914828

**25.08.2002**

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,  
liebe Eltern,

mit dem Trainingsauftakt am 2. September 2002 zur Saison 2002/2003 werden wir unsere Trainingsarbeit erweitern. Dies betrifft allerdings nicht das Training im Wasser – dort bleibt alles beim Alten. Vielmehr haben wir die Möglichkeit neue Wege im Bereich der Landarbeit zu gehen. Bisher war es der 1. Mannschaft vorbehalten, am Dienstag Abend in der Sporthalle beim Trockentraining zu schwitzen. Durch eine Erweiterung unseres Trainerteams sind wir nun in der Lage, auch für die anderen Mannschaften ein Training auf dem Trockenen anbieten zu können. Die Anfänger bleiben davon jedoch „verschont“, da wir dieses Training jeweils vor dem Schwimmtraining in der Schwimmhalle durchführen werden.

Das Landtraining wird geleitet von Nils Tiebel, den Älteren sicherlich noch aus seiner Zeit als aktiver Schwimmer der TB Schwimmabteilung bekannt. Nils schwamm bis Ende 1993 in Wülfrath und wechselte anschließend zur SG Bayer Wuppertal. Zu seinen größten Erfolgen gehörten dort das Erreichen des Jahrgangsfinales über 100 m Schmetterling bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften 1998 und eine Einladung des Deutschen Schwimmverbandes zu einem internationalen Vergleichswettkampf in Luxemburg, wo er erstmals die 100 m Schmetterling unter der magischen Minutengrenze absolvierte. 2001 musste Nils seine schwimmerische Karriere bedingt durch anhaltende gesundheitliche Probleme beenden.

Seine im Leistungssport gesammelte Erfahrung im Bereich der schwimmerischen Landarbeit möchte Nils gerne weitergeben.

Das Training an Land ist eine für den Schwimmsport extrem wichtige Komponente und konnte aus „Personalmangel“ bisher bei uns nicht ausreichend durchgeführt werden. Wer dabei nur an Krafttraining mit schweren Gewichten denkt, liegt allerdings falsch. Ein Schwerpunkt des Trainings wird im Bereich der Beweglichkeit, Motorik und auch der Rückenschule liegen, also allesamt auch für das „normale“ Leben durchaus nützliche Inhalte. Bei der 2. Mannschaft und verstärkt natürlich beim Training mit der 1. Mannschaft kommen dann auch Komponenten aus dem Kraftbereich hinzu, wobei hier ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet werden soll, um Schäden am Muskelaufbau ausschließen zu können.



Das Trockentraining wird zunächst alle zwei Wochen montags und samstags stattfinden. Damit ergeben sich für die einzelnen Mannschaften folgende zusätzliche Trainingszeiten:

<b>Mannschaft</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit Landtraining</b>	<b>Zeit Wassertraining</b>
Anfänger	Montag	-	17:00-17:45 Uhr
Nachwuchs	Montag	17:15-17:45 Uhr	17:45-18:30 Uhr
2. Mannschaft	Montag	17:45-18:30 Uhr	18:30-19:30 Uhr
1. Mannschaft	Montag	18:30-19:30 Uhr	19:30-20:30 Uhr
	Samstag	12:00-12:45 Uhr	12:45-14:10 Uhr

In den Wochen ohne Landtraining bleibt alles beim Alten. Ziel ist jedoch, dass nach einer gewissen Eingewöhnungszeit - zumindest in der 1. Mannschaft - eine selbstständige Arbeit zu den gleichen Zeiten stattfinden soll, wenigstens jedoch ein vollständiges Aufwärmprogramm vor der Wasserarbeit absolviert wird.

Die Termine werden im Schaukasten und auf der Homepage unter [www.tbw-schwimmen.de](http://www.tbw-schwimmen.de) veröffentlicht.

Mitzubringen ist ein T-Shirt, eine Iso-Matte oder ein Handtuch, sofern vorhanden Hallen-Turnschuhe und etwas zu trinken (bitte keine Glasflaschen).

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass es sich bei der Landarbeit um kein zusätzliches freiwilliges Angebot handelt. Vielmehr ist die Landarbeit genauso Bestandteil des Trainings wie die Wasserarbeit und damit für alle Schwimmer(-innen) Pflicht!

Der Nutzen für die Kinder ist enorm, da wir dem Training der Beweglichkeit, der Motorik und auch der Rückenschule einen sehr hohen Stellenwert einräumen. Nachweislich weisen Kinder und Jugendliche heutzutage in hohem Maße Defizite in genau diesen Bereichen auf. Neben der erhofften Steigerung im schwimmerischen Bereich wollen wir somit auch einen Beitrag zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Konstitution leisten.

In diesem Sinne wünschen wir allen eine erfolgreiche Saison und erwarten eine rege Teilnahme am Training.

Im Namen der Abteilungsleitung und des Trainerteams

**Jürgen Krüntzer**  
**Henning Puck**  
**Holger Schönekes**  
**Christine Vollmer**