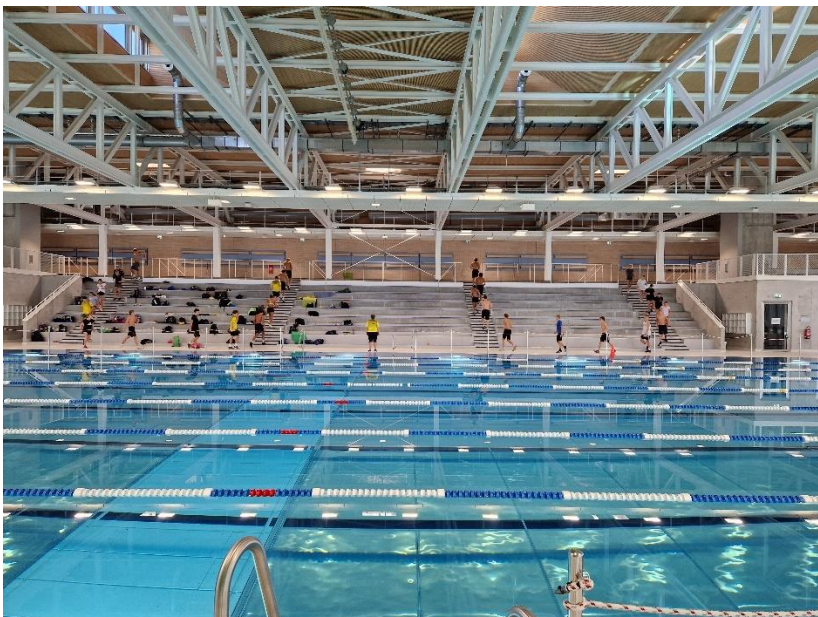


Einstiegslehrgang 2023 des Landesstützpunkts Stuttgart im Sportbad Neckarpark



Der Landesstützpunkt Stuttgart hat am vergangenen Wochenende (am 23.09 und 24.09.23) den Einstiegslehrgang für die Saison 2023/2024 im Sportbad Neckarpark durchgeführt.

Die gute Organisation Alex Wolf (LSP-Leiter) und fachliche Betreuung von Nikolai Schmidt (LSP-Trainer), Evgenia Litvinenko (B- Trainerinnen) haben dazu beigetragen, dass der Einstiegslehrgang ein voller Erfolg war. Insgesamt haben 36 Athlet*innen von PK bis D3, E3 und perspektivische Athleten ohne Kader Status am Einstiegslehrgang teilgenommen. In vier anspruchsvollen Schwimmereinheiten lag der Schwerpunkt in der Schwimmtechnik Kraul, Rücken und Beinarbeit sowie Grundlagenausdauer mit Sauerstoffdefizit. Bei den Athletikeinheiten am Samstag wurde der Fokus auf Stabilität von Rumpf und der Bauchmuskulatur sowie Mobilisation der Gelenke gelegt. Am Sonntag fand ein Kardiotraining mit Treppenlaufen statt.



Ein weiterer wesentlicher Bestandteil wurde eine Teambuildingmaßnahme am Samstagabend angeboten. Die Athleten konnten beim Klettern und Bouldern ihre leistungssportliche Körpervoraussetzungen auf den Prüfstand stellen. Die Trainingserfahrung der Sportler in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeiten hat gezeigt, dass wir ein gutes Niveau erreicht haben. Besonders wichtig war dabei der Spaß und Unterhaltungsfaktor für die Sportler.



Der Lehrgang hatte das Ziel, die Sportler aus den unterschiedlichen Regionen zu einem Team zusammenzuschweißen und ihnen die Chance zu bieten, ihre Trainingskompetenzen auf der langen Bahn zu steigern. Zudem sollten sie sich über leistungssportliche Themen wie Erwärmung, Nachbereitung und fleißiges Training informieren und einen hohen Mannschaftsgeist aufbauen. Die gute Gruppendynamik ermöglichte es den Sportlern, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu profitieren.

Das ist eine gute Basis für den Start in die neue Saison und weitere schwimmerische Entwicklung!