



**LEISTUNGSSPORT**  
**SCHWIMMEN BW**

# LSP Sindelfingen

Maßnahme 20/21.04.24 im Klostergartenbad Sindelfingen



## Ablauf:

Treffpunkt: **Sa 20.01.24 11:45 Uhr** Klosterstraße 12 71063 Sindelfingen (Martinsschule)

Samstag: 12:00 - 14:00 Schwimmen / Snack / 15:00 - 17:00 Mental Coaching I /  
17:00 - 18:30 Schwimmen

Sonntag: 09:00 - 11:00 Schwimmen / 11:30 – 12:30 Mittagessen /  
12:30 - 14:00 Mental Coaching II / 14:00 - 15:30 Schwimmen

Ende der Maßnahme **So 21.01.24 ca. 15:45 Uhr**

## Teilnehmer:

Teilnehmerliste LSP Maßnahme Sindelfingen 20/21.01.2024		
Name	Jahrgang	Verein
Jaron Mößner	2013	VfL Sindelfingen
Patricia Stradovnik	2011	VfL Sindelfingen
Gianluca Giuliano	2010	VfL Sindelfingen
Julie Berner	2009	VfL Sindelfingen
Lia Berner	2012	VfL Sindelfingen
Isaac Sela	2010	VfL Sindelfingen
Hannah Brauer	2012	VfL Sindelfingen
Leonie Gsell	2013	VfL Sindelfingen
Felix Stumpf	2012	VfL Sindelfingen
Celine Dostal	2010	SV Böblingen
Greta Laabs	2010	SV Böblingen
Rieke Blümel	2011	SV Cannstatt
Victoria Mellich	2013	Wfr. Leonberg
Theda Nika Höock	2010	SV Villingen
Celine Arno	2011	SV Villingen
Wladislaw Deutsch	2010	SV Villingen
Vladislav Balan	2011	SV Villingen
Ben-Joah Grzan	2011	SV Villingen

### Leitung:

Peter Lemesch (VfL Sindelfingen)

### Durchführung:

Peter Lemesch (VfL Sindelfingen)

Tobias Ehret (VfL Sindelfingen)

Daliah Kiefer-Grzan (SC Villingen)

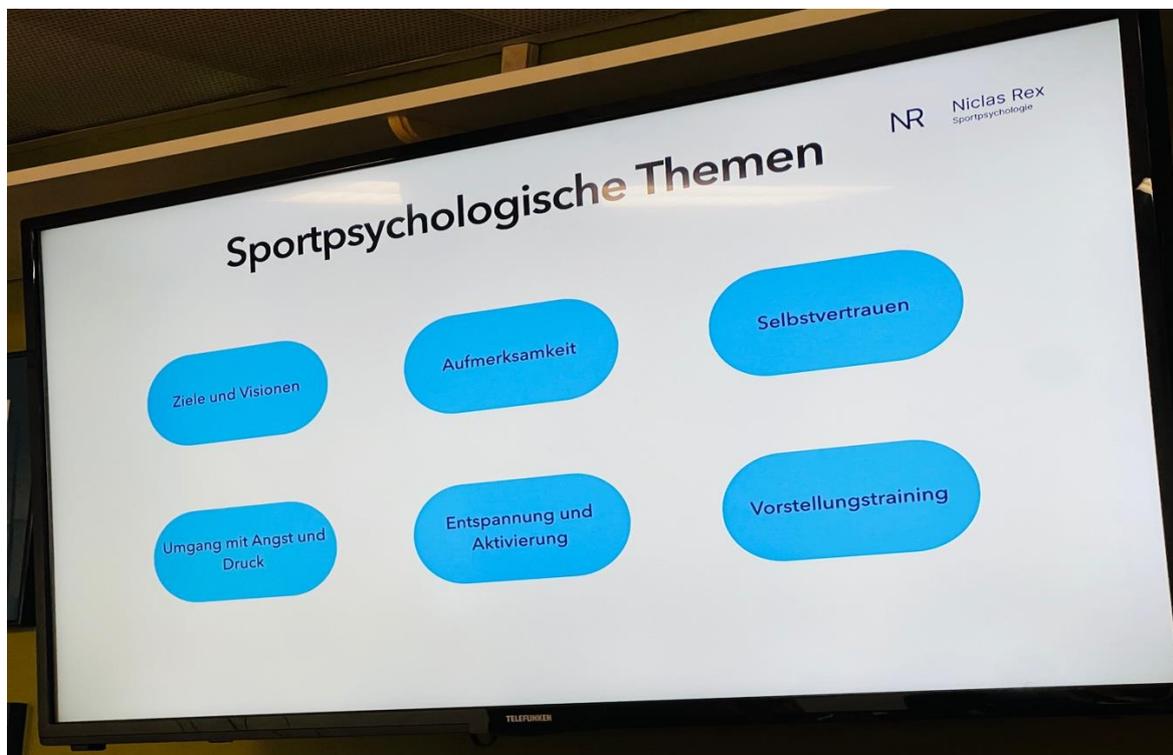
Niclas Rex (Mental Coaching)

### Inhalte:

An der zweiten Maßnahme der Saison 2023/24 nahmen insgesamt 18 Schwimmer\*innen aus Sindelfingen / Villingen / Cannstatt / Böblingen und Leonberg teil.

Das Wochenende stand im Zeichen des Lagenschwimmens. Es wurde versucht jeder Lage anteilig dieselbe Beachtung zu schenken, was die Teilnehmer allesamt hervorragend annahmen. Die Aufmerksamkeit und die Umsetzung waten altersentsprechend auf einem sehr hohen Niveau und für die Trainer war es ein leichtes mit der Gruppe zu arbeiten.

Zwischen den Schwimmeinheiten rückte dieses Mal das Athletiktraining in den Hintergrund und der Fokus wurde auf den mentalen Bereich gelegt. Sportpsychologische Themen hierzu:



Der zweite Tage wurde dann etwas intensiver als der Erste, die Umfänge wurden erhöht und die Schwimmer konnten in Wellen schwimmend, einige Serien „gegeneinander“ schwimmen und ihr aktuelle Form testen.

Gestärkt wurden sie zudem zwischen durch mit vitamin- und ballaststoffreichen Snacks, so wie einem zünftigen Mittagessen im Erdinger Gasthaus in Sindelfingen.