

# Individuelle Förderung im Lager

**Schwimmen** Am Wochenende absolvierten 22 Mitglieder des SC Flös ein Trainingslager in Flumserberg. Spass und Zusammensein kamen dabei nicht zu kurz.

Trotz schlechten Wetters war die Stimmung im Flöser Lager sehr gut. Das Hallenbad Flumserberg stand morgens jeweils komplett mit Sport- und Kinderbecken zur Verfügung, was eine Fülle an unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten bot. So nutzte man das ganze Bad in vollen Zügen und teilte die Athleten im Alter von 7 bis 16 Jahren in drei Leistungsniveaus ein.

Die Trainer Beatrice Buchs, Beatrice Holpp und Moritz Schilling liessen ihre Schützlinge gezielt Übungen für eine korrekte und effiziente Ausführung der vier Schwimmstile machen. Ein besonderes Augenmerk wurde zudem auf Startsprünge und Wenden gelegt. Während die Älteren den letzten Schliff für das Eulach-Meeting, das Ende Monat stattfindet, erhielten, setzte man bei den Jüngeren auf Grundlagen. So konnten alle individuell gefördert werden.

## Zwei Tage lang bei bester Laune

«Anfangs waren einige der jüngeren Teilnehmer, die zum ersten Mal an einem Trainingswochenende teilnahmen, schon etwas skeptisch und fragten sich, was da wohl auf sie zukomme», beschreibt Holpp die Abreise. «Aber dank Spielen, Stafetten und einem tollen Klettergerüst im

Hallenbad blieben auch die Jüngsten zwei Tage lang bei bester Laune.» Gut versorgt wurde der Flöser Nachwuchs durch Brigitte Leitinger, die sich als

Betreuerin um das seelische und während der Trainingspausen auch wunderbar um das leibliche Wohl der Kinder kümmerte. Auch war es schön zu sehen, wie die

routinierteren Lagerteilnehmer den Kleinen immer wieder zur Seite standen und mithalfen, so dass das Wochenende für alle ein voller Erfolg war.» (mw)



Die jungen Flöser Schwimmer genossen das Trainingslager in Flumserberg sichtlich.

Bild: PD