

# Schwimmen

## Online-Training mit kreativen Krafttrainingseinheiten

Ohne Schwimmbad und gemeinsame Trainingseinheiten mit der Mannschaft fällt es während Corona den meisten von uns besonders schwer, sich zu motivieren, Sport zu machen und fit zu bleiben. Deshalb freuen wir uns alle riesig darüber, dass wir Anfang Januar die Möglichkeit bekommen haben, über Zoom gemeinsam an sehr gut vorbereiteten, kreativen und auch anstrengenden Krafttrainingseinheiten teilnehmen zu können.

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen wir uns für ca. eine Stunde virtuell und machen gemeinsam Sport. Denn im Verein mit anderen macht es einfach immer viel mehr Spaß und wir können uns in dieser schweren Zeit gegenseitig motivieren und unterstützen. Außerdem ermöglicht das virtuelle Training jetzt auch Leuten, die nicht in der Nähe des Spardorfer Schwimmbads wohnen, am Training teilzunehmen, ohne erst heimkommen zu müssen. So gerne wir uns auch alle wieder persönlich sehen und zusammen im Wasser trainieren möchten – sich wenigstens über die Kamera sehen und austauschen zu können, ist es doch auch sehr schön.

Durch diese Art des Trainings bleiben wir gemeinsam fit und überstehen die schwimmbadlose Zeit sehr viel leichter. Sobald unser Schwimmbad wieder aufmacht, können wir dann mit voller Power und Motivation durchstarten!

*Luise H.*

