

# A-Kader geht auf Tauchstation

**SCHWIMMEN:** SV TuS bereitet sich auf das Trainingslager in Italien vor

**HERTEN.** Bereits zum zweiten Mal lud der SV TuS 1925 Herten seine Schwimmerinnen und Schwimmer des A-Kaders zu einem speziellen Intensivtraining in das Schwimmbad Westerholt ein.

Mehr als vier Stunden bereiteten sich 17 Aktive und ihre Trainer so auf das Trainingslager Ende April in Caorle (Italien) vor.

Auf dem Programm standen Aufwärmübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie ein Zirkeltraining am Beckenrand und im Schwimmbecken. Alle Themen wurden von den Aktiven

in Kleingruppen ausgearbeitet, vorgetragen und gemeinsam besprochen.

Einen weiteren Schwerpunkt der Trainingseinheit bildeten Unterwasseraufnahmen jedes Aktiven in allen vier Schwimmmarten. Sie dienen dem besseren Erkennen von Bewegungsabläufen.

So können die Schwimmerinnen und Schwimmer selbst ihre Bewegungsabläufe sehen und mögliche Fehler besser erkennen.

Nach dem Versuch eines Unterwasser-Gruppenfotos tauchten alle Teilnehmer sehr zufrieden, aber auch ziemlich ausgepowert, wieder auf.



Am anstrengenden Unterwasser-Training haben die TuS-Schwimmer und -Schwimmerinnen sichtlich Spaß.

*Hertener Allgemeine Zeitung 02. März 2011 S. 31*

Dienstag, 01. März 2011

Verlagsservice

Login

Registrieren

INDEX ▾

# Hertener Allgemeine

Suche 

**MEDIEN**  
ZEITUNG - RADIO - ONLINE  
**HAUS**  
IM NEUEN RECKLINGHAUSEN  
**BAUER**

NACHRICHTEN

LOKALES

SPORT

FREIZEIT

RATGEBER

BILDER/VIDEOS

ANZEIGEN

INTERAKTIV

Recklinghausen

Marl

**Herten**

Datteln

Oer-Erkenschwick

Waltrop

Castrop-Rauxel

Dorsten

Haltern

Empfehlen

Drucken

Versenden

Schwimmen

## SV TuS Herten: A-Kader geht auf Tauchstation

01. März 2011 14:45

**HERTEN.** Bereits zum zweiten Mal lud der SV TuS 1925 Herten seine Schwimmerinnen und Schwimmer des A-Kaders zu einem speziellen Intensivtraining in das Schwimmbad Westerholt ein.

Artikel Kommentare (0)

Am anstrengenden Unterwasser-Training haben die TuS-Schwimmer und -Schwimmerinnen sichtlich Spaß.

Mehr als vier Stunden bereiteten sich 17 Aktive und ihre Trainer so auf das Trainingslager Ende April in Caorle (Italien) vor.

Auf dem Programm standen Aufwärmübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie ein Zirkeltraining am Beckenrand und im Schwimmbecken.

Alle Themen wurden von den Aktiven in Kleingruppen ausgearbeitet, vorgetragen und gemeinsam besprochen.

Einen weiteren Schwerpunkt der Trainingseinheit bildeten Unterwasseraufnahmen jedes Aktiven in allen vier Schwimmmarten. Sie dienen dem besseren Erkennen von Bewegungsabläufen.

So können die Schwimmerinnen und Schwimmer selbst ihre Bewegungsabläufe sehen und mögliche Fehler besser erkennen.

Nach dem Versuch eines Unterwasser-Gruppenfotos tauchten alle Teilnehmer sehr zufrieden, aber auch ziemlich ausgepowert, wieder auf.

» [Zu diesem Artikel gibt es 0 Kommentare](#)

» [Neuen Kommentar verfassen](#)

### AKTUELLE UMFRAGE

#### Diskussion um Kreisligen

Im Fußball wird es ab 2012 eine Reform der Kreisligen geben. Welches Modell favorisieren Sie?

- Zwei Kreisligen A wären gut, ansonsten würden die Wege zu weit.
- Eine Kreisoberliga als Top-Liga käme den ambitionierten Vereinen entgegen.
- Es soll alles bleiben, wie es ist, und man sollte keine gewachsenen Strukturen zerschlagen.

### REGIONALSPORT



#### Neues Liga-Modell wird in Westfalen in Kürze auf den Weg gebracht

Es ist zwar nur eine Formalie, aber auch die muss sein. Die höchste

Amateurspielklasse im Fußballverband wird ab dem 1. Juli 2012 „Westfalenliga“ heißen. Die gute alte Oberliga, von nicht wenigen Vereinen in den letzten Monaten herbei gesehnt, wird es nicht geben. » [zum Artikel](#)

### UNSER SERVICE FÜR SIE

#### Sportsonderdienst

15.08.

NRW-Liga		25 DSC War
1 Rot-Weiß Essen	- VfB Homberg	1:0
2 Alemannia Aachen II	- VfB Huls	0:1
3 Westfalia Herne	- SSVg Velbert	2:1
4 VfB Speldorf	- SV Scherbeck	2:2
5 FC Wegberg-Beeck	- Westfalia Rhynern	2:0
6 Sportfreunde Siegen	- SV Bergisch Gladbach	1:0
7 Spvgg. Erkenschwick	- MSV Duisburg II	0:0
8 1. FC Kleve	- Fortuna Köln	0:3
Westfalenliga - Staffel 1		Landeslig
9 Havelhofer SV	- SC Padborn II	1:0
10 SuS Neuenkirchen	- FC 96 Recklinghausen	0:0
11 SV Spexard	- FC Gütersloh	2:5
12 VfB Fichte Bielefeld	- SV Lippstadt	1:3
13 Hammer SpVg.	- FC Eintracht Rheine	3:2
		34 TuS Hiltl
		35 Eintracht
		36 SV Burgs
		37 SV Haltl

» [Alle Ergebnisse der Amateurligen auf einen Blick](#)

### MEISTGELESEN: HERTEN

#### Ruhrbarone fordern

- 1 **Mit Paetzel sollte am besten auch Herten gehen**



Sollte Bürgermeister Dr. Uli Paetzel bald tatsächlich Regierungspräsident werden, kann Herten gleich mit... » [mehr...](#)

#### Fußball

- 2 **Vestia steht bei den Ganoven hoch im Kurs**

#### Polizei meldet Einbrüche

- 3 **Diebe steigen in Wohnungen ein**

#### Bezirksregierung zögert

- 4 **Noch keine Genehmigung für Rückhaltebecken**

#### Fußball

- 5 **Vestia fegt über Katzenbusch-Kicker hinweg - 8:2-Sieg im Derby**