



Patenschaft für ein Kind
Unterstützen Sie ein Mädchen wie Tahira!



Sind Sie sicher, dass ihre Bank den besten Kredit anbietet? Besser geht's nicht: Der Kredit mit 4-fach-Schutz



Chrome von Google
Google Chrome führt Webseiten und Anwendungen in Sekundenschnelle aus.





Bürger Community für: Herten ÄNDERN

[Hilfe](#) [Über uns](#) [Abmelden](#)

Eigene Seite mit Umkreis **Michael Böhm** 

61 Mitglieder & 633 Gäste online  (0)  (0)  (0)



HERTEN

Startseite
Anzeigen
Galerien
Beitrag erstellen
Meine Seite

Suchen

Neueste
Sport
Kultur
Politik
Ratgeber
Vereinsleben
Leute
Veranstaltungen

Ihre Region > Herten > Sport > Wettkampfkader geht auf Tauchstation – Vorbereitung auf das Trainingslager gestartet

Wettkampfkader geht auf Tauchstation – Vorbereitung auf das Trainingslager gestartet

von **Michael Böhm** aus **Herten** | vor 1 Minute | 0 mal gelesen |  0 Kommentare |  0 Bildkommentare | 1 Bild



A-Kader auf Tauchstation

Bereits zum zweiten Mal fand am letzten Sonntag im Schwimmbad Westerholt ein spezielles Intensivtraining der A-Kader Schwimmerinnen und Schwimmer des SV TuS 1925 Herten statt. Mehr als 4 Stunden bereiteten sich 17 Aktive und ihre Trainer so in besonderer Weise auf das Trainingslager Ende April in Caorle (Italien) vor. Auf dem Programm standen Aufwärmübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen (KBÜs) sowie ein Zirkeltraining am Beckenrand und im Schwimmbecken. Alle Themen wurden von den Aktiven in Kleingruppen ausgearbeitet, vorgetragen und gemeinsam besprochen. Bei Aufwärmübungen und KBÜs wurden jeweils drei verschiedene Programme ausgearbeitet.

Einen weiteren Schwerpunkt der Trainingseinheit bildeten Unterwasseraufnahmen jedes Aktiven in allen vier Schwimmarten. Sie dienen dem besseren Erkennen von Bewegungsabläufen. So können auch die Schwimmerinnen und Schwimmer selbst ihre Bewegungsabläufe sehen und mögliche Fehler besser erkennen und beurteilen sowie während der folgenden Trainingseinheiten diese unter Anleitung der Trainer abstellen. Nach dem Versuch eines Unterwasser-Gruppenfotos tauchten dann alle Teilnehmer sehr zufrieden aber auch ziemlich ausgepowert wieder auf.

von: **Michael Böhm** online









Details

Lokalkompass ist: **Herten**

Leser über: Suchmaschinen: 0 externe Links: 0 Weiterempfehlungen: 0 sonstige: 0



Einbetten

-  Google
-  MySpace
-  studivZ
-  Mister Wong
-  meinVZ
-  Digg

Themen zum Beitrag

aus Herten	Beiträge
schwimmen	(14)
SV TuS 1925 Herten	(13)
Training	(1)
Trainingslager	(1)
schwimmer	(1)
Wettkampfkader	(1)

aus Ihrer Region	Beiträge
schwimmen	(172)
schwimmer	(3)
SV TuS 1925 Herten	(13)
Training	(24)
Trainingslager	(6)
Wettkampfkader	(1)

Schreiben Sie einen Kommentar zum Beitrag:

Spam und Eigenwerbung sind nicht gestattet. Mehr dazu in unserem [Verhaltenskodex](#).

Kommentar speichern

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 Schwimmarten. 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



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


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	Landeslig
2 Alemannia Aachen II	- VfB Huls	0:1	26 SW Watt
3 Westfalia Herne	- SSVg Velbert	2:1	27 Fortuna I
4 VfB Speldorf	- SV Scherbeck	2:2	28 TuS Heve
5 FC Wegberg-Beeck	- Westfalia Rhynern	2:0	29 FC Brünn
6 Sportfreunde Siegen	- SV Bergisch Gladbach	1:0	30 SW Egpe
7 Spvgg. Erkenschwick	- MSV Duisburg II	0:0	31 Arminia I
8 T. FC Kleve	- Fortuna Köln	0:3	32 Teutonia
			33 SG Langi
Westfalenliga - Staffel 1			Landeslig
9 Havelhofer SV	- SC Paderborn II	1:0	34 TuS Hilt
10 SuS Neuenkirchen	- FC 96 Recklinghausen	0:0	35 Eintracht
11 SV Spexard	- FC Gütersloh	2:5	36 SV Burgs
12 VfB Fichte Bielefeld	- SV Lippstadt	1:3	37 TuS Halt
13 Hammer SpVg.	- FC Eintracht Rheine	3:2	

.. [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**