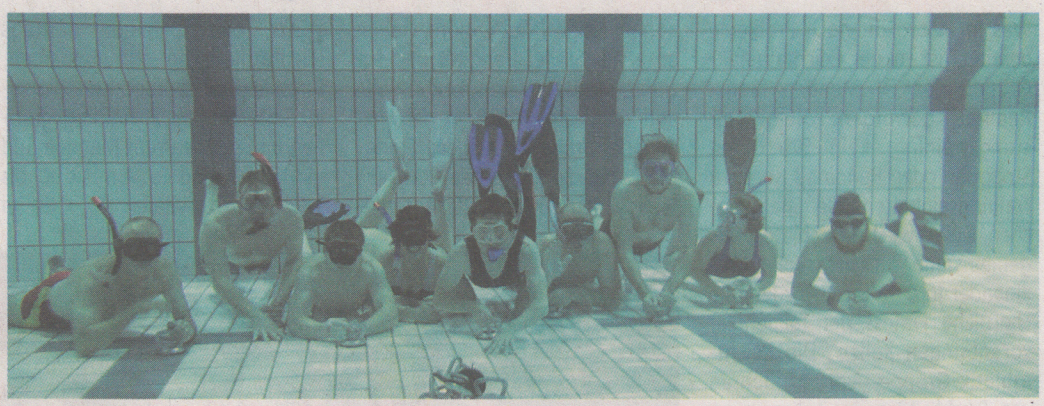
Vielfalt beim Tauchtraining



Im Winter gibt's Indoortraining - ist das dann nur langweiliges „Kacheltauchen"? Nicht bei den Tauchern der Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin (TSG Augustin). Vielfalt und Abwechslung beim Training werden nicht nur im Sommer groß geschrieben!

Was macht ein gutes Training aus? Kondition erlangen, Abläufe festigen, Neues lernen. Sicherlich. Vor allem aber muss es Spaß machen und die Teilnehmer motivieren auch beim nächsten Training wieder aktiv mitzumachen.

Gerade bei Tauchern ist das Thema Fitness und Kondition entscheidend für ein sicheres Hobby. Die TSG Augustin bietet in den Bereichen Kinder- und Jugendtraining, Sporttauchen und Apnoetauchen viele Möglichkeiten an, Kondition zu erlangen - und Spaß dabei zu haben.

Im „Winterquartier" Hallenbad Niederpleis wird jeden Freitag zwischen 19.00 und 21.00 Uhr trainiert. Kinder- und Jugendtraining mit verschiedenen Streckentauch- und Koordinationsübungen z.B. beim Durchtauchen oder Durchspringen von Ringen. Die erwachsenen Taucher halten sich mit Konditionsschwimmtraining sowie Aquajogging fit. Die Gruppe der Apnoetaucher trainiert unter Wasser und ohne Gerät auf Strecke. Dabei kommen beispielsweise Sauggriffe am Boden zum Einsatz, an denen sich dann fortbewegt wird.

Apnoetrainer Frank Bucher denkt sich jedes Mal neue Aufgaben aus um seine „Aponetruppe" unter Wasser zu konditionieren. Was in der Theorie einfach erscheint, stellt sich unter Wasser oft als anspruchsvoll heraus. Allein das Versetzen einer Reihe von Saugriffen von hinten nach vorne mit 15 Griffen fordert den Apnoetauchern einiges ab. Hier zeigt sich schnell, wo im Bereich Kondition noch Optimierungsbedarf besteht. Spaß macht es trotzdem allen. Mehr Informationen rund um das Tauchen in Sankt Augustin finden sich auf der Webseite des Vereins unter. www.tsg-augustin.de sowie bei Facebook und Twitter. (SO).

Foto: Stefan Ott