

Trainingstipps fürs Bad



Im Winter gibt's Indoortraining – dass dies nicht langweilig ist, beweisen beispielsweise die Taucher der Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin. Vielfalt und Abwechslung beim Training werden dort nicht nur im Sommer groß geschrieben. Im „Winterquartier“ Hallenbad halten sich die Taucher mit Konditionsschwimmtraining sowie Aquajogging fit. Die Taucher trainieren ohne Gerät auf Strecke: Das Versetzen von 15 Sauggriffen auf der gesamten Länge des Beckens fordert einiges ab. Dabei zeigt sich schnell, wo im Bereich Kondition noch Optimierungsbedarf besteht.

Was macht ein gutes Training aus? Kondition erlangen, Abläufe festigen, Neues lernen; 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.

Stefan Ott