

# SG Beckum stärkt sich für den Winter in der Sonne

Vom 21.10.2017 bis zum 29.10.2017 machten sich 50 Teilnehmer/innen der SG Beckum und der befreundeten SG Oelde und Warendorfer Sportunion auf ins Trainingslager nach Peschiera in Italien. Bereits um 07:00 Uhr klingelte für die Aktiven jeden Morgen der Wecker, um pünktlich um 07:50 Uhr um mit den Bus zur ersten Trainingseinheit zu starten. Dieses fand im Städtischen Hallenbad statt, in dem die SG Beckum täglich je zwei Stunden vormittags und nachmittags Trainierte. Vor allem Krafttraining aber auch Grundlagentechnik standen im Vordergrund sowie Wenden und Starttraining waren Inhalte der Trainingsprogramme, um gut auf die bevorstehenden NRW- und Bezirksmeisterschaften vorbereitet zu sein. Die tägliche Landeinheit, in der speziell Trainer Marouen Elamri den Aktiven Breakletics näher brachte, dieses spezielle Training ist eine Mischung aus Ausdauer und koordinativ funktional Training bei dem sowohl Fitness Bewegungen als auch klassische Breakdance Bewegungen gemischt werden. Ziel des ganzen war die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Reaktion der Schwimmer zu fördern, dies fand bei herrlich gutem Wetter auf den örtlichen Sportstätten statt. Durch einen besonders starken Zusammenhalt und Teamgeist konnten sich alle gegenseitig dazu motivieren, das straffe Programm erfolgreich zu durchlaufen. Den ehrgeizigen Aktiven stand neben den anstrengenden Trainingseinheiten auch viel Freizeit und Abwechslung zur Verfügung. Diese wurden im Hotel und Umgebung gestaltet. Zusätzlich zu den normalen Tagesabläufen standen auch Themenabende mit der gesamten Mannschaft an, wo sich die Aktiven und Betreuer bei Bunten Abenden, Brett spielen oder Aktivspiele messen mussten. Am 29.10.2017, nach der letzten Trainingseinheit, ging es mit dem Bus zurück, mit Zwischenstopp in Verona, in Richtung Heimat. Insgesamt blickt die SG Beckum auf ein gelungenes Trainingslager zurück, das neben der Anstrengung auch voller Abenteuer und Unterhaltung war. Die Trainer und Aktiven hoffen nun bei den nächsten Wettkämpfen in auf persönliche Bestleistungen.