

## Trainingsweekend SCSG, 19. – 22. Oktober 2023

---

### 1. TAG

Am Morgen haben wir uns beim Blumenwiesparkplatz getroffen. Alle sahen sehr happy und ein bisschen müde aus. Dann sind wir in den Bus gestiegen und sind in die Lindtharena gefahren. Trotz langweiliger Reise kamen wir voller Freude an. Nach einer Freizeit haben wir schliesslich Mittag gegessen. Es gab Gemüselasagne. Später wurden uns die Zimmer zugeteilt und wir bereiteten uns für den Nachmittag vor. Auf dem Plan stand Aufwärmen und Spielen in der Turnhalle, und natürlich noch Schwimmen. Nach 1 ½ Stunden Training in sehr kaltem Wasser, konnten wir uns auf der Rutsche und im warmen Wasser austoben. Am Abend gab es dann Fleischbälläli mit Kartoffelstock. Vor dem Schlafen haben wir noch Werwölfe gespielt. Nach dem Spiel sind wir alle sehr müde ins Bett gegangen.

- Leni, Elena, Alea, Liana, Lucia -



## 2. TAG

Am Morgen des 2. Tages wurden wir geweckt von «Guten Morgen Sonnenschein». Zum Frühstück gab es Haferflocken, Brötchen, Cornflakes und O-Saft. Nach dem leckeren Frühstück ging es dann sofort zum Schwimmtraining. Zum Mittagessen gab es Gnocchi mit Tomatensauce und Gemüse. Satt gingen wir ins Zimmer und hatten unsere Zimmerstunde. Diese war sehr spannend. Bereits angezogen für die Turnhalle machten wir uns auf den Weg. In der Halle haben wir verschiedene Übungen wie z.B.: Seilspringen, Streckspringen und Reflexübungen. Danach schwimmten wir noch ca. 1 ½ Stunden. Am Morgen schwammen wir Lage und am Nachmittag Brust. Erschöpft durften wir uns nach dem Training noch im warmen Wasser entspannen. Angezogen und geduscht ging es zum Abendessen. Es gab Rindsgulasch, das sehr lecker schmeckte. Noah konnte es kaum erwarten das Essen zu probieren. Satt haben wir noch den Tagesrückblick angeschaut und zur Feier des Tages haben die Trainer und die Mädchen noch einen Tanz vollführt.

- Noah, Elias -



### 3. TAG

Wir begannen den Tag mit dem Lied «guten Morgen Sonnenschein». Danach assen wir Frühstück. Sarina hat sich sofort die Vegane Butter geschnappt, aber Lina nicht. Weiter ging es mit dem Group Fitness, dass leider nicht Synchron war. Schnell mussten wir uns umziehen, dabei gab es ein Chaos mit den Garderoben, da sehr viel los war. Im Wasser begannen wir direkt mit dem Delfin Training, das sehr anstrengend war. Mit grossem Stress eilten wir zum Mittagessen. Es gab Spaghetti mit drei verschiedenen Saucen. Einigen Leuten wurde wegen der Gemüse Sauce leider etwas schlecht und hielten deshalb einen kleinen Mittagsschlaf. Die anderen begannen sich hübsch für den Ausflug zu machen. Im Regen fuhren wir zur Bowlinghalle. Jaël und Lina hatten leider etwas Schwierigkeiten. Uns wurden Getränke spendiert, Popcorn kauften wir uns selbst. 😊 Zurück ging es mit guter Laune und einem sauren roten Apfel. Danach ging es mit „sehr großer Motivation“ zum nächsten Delfin Training. Eine Scheibenwischer Übung übten wir an Land und lagen am Boden. Zum Schluss vom Training stand ein Sprint zwischen den Trainern an. Davide gewann, jedoch legte Domenica den schöneren Startsprung hin. Zurück ging es in das bestehende Garderobe Chaos. Wir beeilten uns mit Föhnen. Zum Abendessen lag auf Jaëls Teller ein etwas rohes rotes Fleischstück. Sie tauschte es aus und hatte jedoch wieder kein Glück auf ihrer Schnitzelsuche. Den Tag beendeten wir mit dem Rückblick, der leider etwas ausgeartet ist, da alle durcheinanderredeten. Wir ließen den Tag mit einem Werwolf spiel ausklingen. Wir begaben uns zu Bett und schlossen die Augen.

- Lina, Noemi, Giuliana, Jaël, Sarina, Lea -



## 4. TAG

Nach einigen Runden Werwölfeln und einer eher kürzeren Nacht, starteten wir in den vierten und somit letzten Tag unseres Trainingsweekends. Nach dem Frühstück war es bereits an der Zeit unsere Koffer zu packen und die Zimmer zu verlassen. Wie jeden Morgen, bekamen die Schwimmer Technik Inputs und Videos vorgezeigt, von dem Schwimmstiel, der dann im Training trainiert wurde. Heute stand Crawl an der Reihe. Pünktlich, aber leicht erschöpft, begannen wir das Training. Am Schluss, durfte wie bei jedem Training, das Domino nicht fehlen... alle miteinander, ja sogar wir Trainer sind reingesprungen. Anschließend erholten wir uns alle noch im warmen Sprudelbecken. Nach dem Duschen war der Hunger richtig zu spüren, also gingen wir wie gewohnt in unser Theorieraum, wo auch schon das Mittagessen für uns zubereitet worden war. Nach dem Essen haben wir einen Tages- / Weekendrückblick gemacht und uns einige Bilder und Videos aus den vergangenen Tagen angeschaut. Nach diesen Eindrücken und viel Gelächter, stand auch schon der Abschied von der Lintharena vor der Tür. Wir kehrten mit unserem Club-Bus und einem vollgeladenen Auto bei sonnigem Wetter, nach St. Gallen zurück.

Wir Trainer schauen positiv auf die vergangenen vier Tage zurück und sind extrem stolz auf die Schwimmer und Schwimmerinnen!

Trotz vieler und anspruchsvollen Trainings, das zusätzliche Training in der Sporthalle und im Fitnessraum, das frühe Aufstehen mit dem Lied- „Guten Morgen Sonnenschein“, verloren sie nie die Motivation und haben grosse Fortschritte erzielt in einer so kurzen Zeit. Schön war auch zu sehen, wie der Zusammenhalt der Gruppe nochmals gestärkt wurde und wie respektvoll sie miteinander umgehen. Gross und klein....

**MACHT WEITER SO!**

- Domenica und Davide (Trainer-Duo) -



Bericht: Alle Teilnehmer  
Bilder: Domenica und Davide