



## Landeskaderlehrgang



Zum letzten Landeskaderlehrgang des Wettkampfstages 2007 trafen sich noch einmal 27 Sportlerinnen und Sportler in Übach-Palenberg.

Die von Co-Landestrainer Manuel Kolb zur Verfügung gestellte Halle (gleichzeitig Stützpunkthalle für den Stützpunkt West) bot wieder einmal optimale Bedingungen.

Ebenfalls anwesend waren auch zwei unserer drei WM-Teilnehmer.



Nicole Römer (Senioren A weiblich – Paar Senioren) und Marcus Ketteniß (Paar Senioren) ließen es sich nicht nehmen, kurz vor dem Abflug nach Korea am 31.10., noch einmal eine leichte Trainingseinheit zusammen mit dem Landeskader einzulegen.

An dieser Stelle noch einmal viel Erfolg, natürlich auch für Isabel Dormann (Synchron Senioren weiblich), in Korea wünscht das ganze NWTU-Team.



Mit dabei auch einige eingeladene SportlerInnen die am 03.11. den Ländervergleichskampf für die NWTU bestreiten.

Nach intensiver Aufwärmarbeit wurden von Petra van der Heusen und Bernd Petersohn noch einmal die neusten Keypoints in die Arbeit mit einbezogen. Natürlich kamen auch die Grundtechniken der einzelnen Formen nicht zu kurz.

Die Gestaltung des Nachmittags hatte Bernd Petersohn übernommen. Um die Kondition und Ausdauer zum Ende der Saison noch einmal zu überprüfen und auch ein paar Anregungen für das Training in den Wintermonaten zu geben, hatte er im ansässigen WOF (World of Fitneß) eine Trainingseinheit organisiert.

In zwei Gruppen aufgeteilt, konnte sich die eine Hälfte zunächst beim „Spinning“ auszeichnen, während die andere Hälfte in „Pilates“ geschult wurde. Beide Teambetreuer gaben sich sehr viel Mühe und forderten den ganzen Einsatz des Teams. So kamen die meisten dann doch sehr „durchnässt“ aus den Trainingsräumen.

Als Fazit bleibt festzustellen, dass der ein oder andere nun auch Muskeln kennt, die bisher ein wenig im Verborgenen gelegen haben. Nichts desto trotz hat diese Trainingseinheit allen viel Spass bereitet.

Die nächste Saison kann kommen – und wenn alle wieder so an einem Strang ziehen wie im zurückliegenden Jahr, werden wir auch in 2008 ein tolles und erfolgreiches Team erleben.



Text und Bilder (Frank Krause)