



Der OSSV-Nachwuchs trainiert im Sportpark Rabenberg

SCHWIMMEN. Die Kinder- und Jugendlichen des OSSV Kamenz (Foto) weilten vom 3. bis 8. Februar im Wintertrainingslager im Sportpark Rabenberg. Die 15 Aktiven im Alter von zwölf bis 19 Jahren wurden dabei von einem Übungsleiterteam begleitet. Gute Vorbereitung und flexible Organisation vor Ort ermöglichten einen abwechslungsrei-

chen Trainingsbetrieb und die Nutzung aller zur Verfügung stehenden Sportstätten. Neben dem täglich zwei Mal stattfindenden Schwimmtraining zur Verbesserung der Grundlagenausdauerfähigkeiten und der Technik ergänzten Fitness- und Lauftrainingseinheiten das Programm. Aber auch für Spiel und viel Bewegung an frischer Luft war

gesorgt. So konnte die gute Stimmung auch nicht durch den fehlenden Schnee und das damit ausgefallene Skifahren getrübt werden. Auch wenn der Wecker ab und zu schon um 5.30 Uhr klingelte, waren alle Sportler mit voller Kraft am Start. Natürlich fehlte auch eine zünftige Faschingsparty nicht.

Foto: Josefine Standfuß