

## Schwimm-Trainingslager Rabenberg

Vom 3. Mai 2026 bis zum 10. Mai 2026 fand unser diesjähriges Trainingslager auf dem Rabenberg, im Erzgebirge, statt. In dieser Woche standen Sport, Teamgeist und natürlich auch Spaß im Mittelpunkt. Trotz des anstrengenden Programms hatten alle eine tolle Zeit und konnten viele neue Erfahrungen sammeln.

Besonders hervorzuheben war unser Schwimmtraining: Insgesamt schwammen wir in den sieben Tagen unglaubliche 39,4 Kilometer. Dabei trainierten wir Ausdauer, Technik und Schnelligkeit. Zusätzlich absolvierten wir 9 Stunden Athletiktraining und Ausdauer- und Krafttraining im Ergometer-Raum, um unsere Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Doch nicht nur das Schwimmen stand auf dem Plan, sondern als Abwechslung spielten wir zweimal Tischtennis und gingen einmal gemeinsam bowlen. Diese Aktivitäten sorgten für gute Laune und Spaß. Auch die Schule durfte nicht fehlen. An sechs Tagen hatten wir jeweils 1,5 Stunden Unterricht, damit wir trotz Trainingslager keinen Lernstoff verpassten. Natürlich war das manchmal anstrengend, aber gemeinsam meisterten wir auch diese Herausforderung.

Zwischen den Trainingseinheiten blieb außerdem Zeit für kleine Spiele und gemeinsame Aktionen. Dabei hatten wir viel Spaß – und zum Glück verletzte sich niemand. ●  
Natürlich durfte auch das Essen nicht fehlen, denn bei so viel Sport brauchten wir jede Menge Energie.

Am Ende des Trainingslagers waren zwar alle müde, aber auch stolz auf das, was wir gemeinsam geschafft haben. Die Woche wird uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben und uns zu besseren Ergebnissen in den Wettkämpfen bringen.

