

## ■ TC Flotte Flosse Ingelheim e.V.

### **Teilnahme am LVST Seminar „Anti-Doping und Athletik für das Flossenschwimmen“**

Bereits im Januar 2022 fand das Landesverband (LVST)-Seminar „Anti-Doping und Trockentraining für das Flossenschwimmen“ online statt.

Den ersten Teil referierten zwei Mitarbeiter der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), die es hervorragend verstanden, unsere TrainerInnen und SportlerInnen interaktiv mit einzubeziehen.

So wurden gemeinsam die Themen Medikamente und deren Dopingfallen, Nahrungsergänzungsmittel und deren Dopingfallen bearbeitet; so konnten auch unsere TrainerInnen für den Breitensport wichtige Hinweise und Tipps mitnehmen.

Der zweite Teil des Seminars lieferte einen ersten Überblick zu verschiedenen Trainingsmethoden, explizit wurde die Methode des **HighIntensityIntervalTrainings** (HIIT) in Theorie und Praxis vorgestellt. Gemeinsam wurde eine vier-minütige Einheit mit Hockstrecksprüngen, Burpees, Bergsteigern und Kniehebeläufen -echt anstrengend- absolviert. Zusätzlich wurde ein Intervalltraining mit diversen Hampelmann-Variationen sowie Rumpfstabilisationsübungen und Atemübungen durchgeführt. Besonders positiv: Alle 18 Teilnehmenden haben die Übungen am Bildschirm mitgemacht.

Die Vorträge, Übungen und der Austausch der Teilnehmenden untereinander belohnte die Veranstalter dafür in Corona-Zeiten nach Alternativ-Angeboten zu suchen, um so die taucharme Winterzeit zu überbrücken.