

„Gute Laune einfach überall“ - GroßstadtEngel

Es ist der 29.01.2026. Deutschland ist in weiß gehüllt, Schnee und Eis haben sich breit gemacht. Die beste Zeit, um in warme Regionen zu fliehen.

Nach einer abenteuerlichen Anreise - über teils stark verschneite Autobahnen - an den Frankfurter Flughafen, überwog dennoch die Vorfreude auf das anstehende Trainingslager.

Die Kanarische Insel Lanzarote empfing uns und die Teilnehmer welche von u.a. München, Hamburg und Düsseldorf, anreisten mit wohligen 20 Grad C. und Sonnenschein. Das Wetter sollte in den nächsten Tagen sonnig bleiben. Insgesamt begaben sich in der ersten Woche 18 und in der zweiten 11 Masters auf Lanzarote. 4 von Ihnen blieben sogar zwei Wochen. Die Altersspanne zog sich dabei von AK 20 bis AK 65.

Das Trainerteam, bestehend aus Silke Heuser und Dirk Hofmann empfing uns am Freitagnachmittag am Pool für eine erste organisatorische Besprechung. Einige hatten bereits ihre erste freie Trainingseinheit hinter sich gebracht. Nun standen (jede Woche) insgesamt 11 weitere Einheiten, je 2h im Wasser, auf dem Programm. Unser ständiger Begleiter dabei – gute Laune! Dafür sorgte das Lied „Gute Laune einfach überall“, welches vor jedem Training Teil unserer gemeinsamen Erwärmung war und jedem ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

Am Samstag-Nachmittag bekamen wir die Möglichkeit, uns beim Schwimmen filmen zu lassen. Hierzu durften zwei Schwimmmarten ausgewählt werden, welche von vorn, der Seite und oben aufgenommen wurden. Darauf folgte am Abend die technische Analyse. Anschließend hatte man in den darauffolgenden Trainingseinheiten Zeit, die technischen Aspekte umzusetzen.

Auch sonst war das sechstägige Trainingsprogramm nicht nur auf dem Papier bunt gestaltet. Alle unterschiedlichen Trainingszustände fanden Berücksichtigung in den vielseitig gestalteten Plänen. Silke und Dirk gelang es außerdem jederzeit, die individuellen Ausführungen der Schwimmtechniken zu korrigieren.

An jede Einheit im Wasser schloss sich am Nachmittag eine Stunde Gymnastik an. Auch hier arbeiteten wir an unserer Technik, Kraft und Beweglichkeit.

Wem das Trainingsprogramm jedoch noch nicht ausreichte, konnte sich zu verschiedenen Kursen des Clubs anmelden. Der Club La Santa verfügt über ein vielfältiges Sportangebot, wodurch die Trainingseinheiten durch beispielsweise Windsurfen, Crossfit oder auch Mobility Training ergänzt werden konnte. Oder man entspannte auf einer Liege am Pool – so oder so war für jeden etwas dabei.

Der Dienstagnachmittag stand im Zeichen der Erholung. Zumindest was das Schwimmtraining anbelangte. Dieser Tag stand uns nach dem Training am Vormittag zur freien Verfügung. Manch einer erkundete die durch den Regen der vorherigen Woche ergrünten Insel – mit dem Rad dem Mietwagen, oder auch zu Fuß.

Unsere Rennradtour führte uns an der ADS-B-Station Lanzarote vorbei bis zum Mirador del Rio. Von dort aus hatte man einen traumhaften Blick auf die daneben liegende Insel La Graciosa.

In der letzten gemeinsamen Trainingseinheit jeder Woche sammelten wir noch einige Erfahrungen im Wendentraining. Außerdem konnte sich jeder am Rückenstart mit der Rückenstarthilfe versuchen. Zusätzlich bewältigten wir technische Übungen, welche uns unter anderem dazu brachten, uns mit den Füßen voran oder aus dem Wasser herausragend vorwärtszubewegen. Im anschließenden Rückblick auf die Trainingswoche(n) waren wir uns einig, dass diese rundum gelungen waren. Neben der gelungenen Organisation, war auch die Harmonie untereinander, in beiden Gruppen, sehr hervorzuheben. Ein großes Dankeschön geht an Silke und Dirk, für die großartigen zwei Wochen Trainingslager.

