



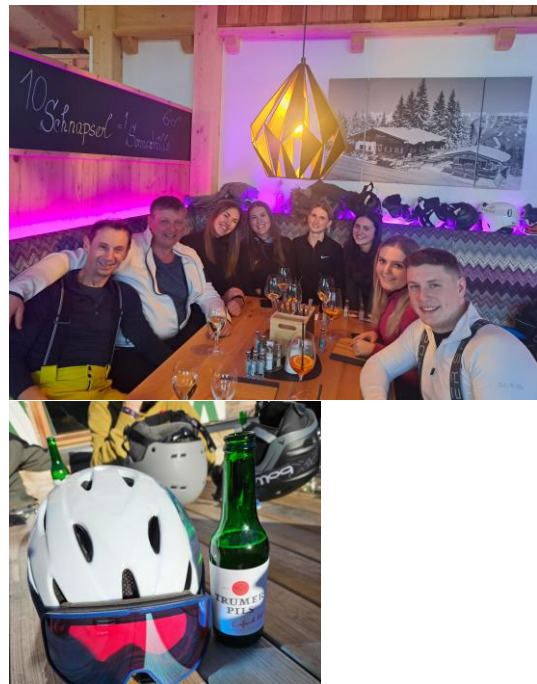
Dieses Jahr starteten wir etwas anders, etwas nasser in den Frühling. Nämlich schwimmend.

Dieser Sport ist eine großartige Ganzkörperübung der die Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessert. Doch egal für welche Sportart man sich entscheidet in den Frühling zu starten, es bieten sich genügend Möglichkeiten, um aktiv zu werden und die Natur zu genießen.

Lange Zeit hat unser Obmann versucht, uns ein betreutes Schwimmtraining schmackhaft zu machen. 2024 hat er es jetzt endlich im großen Stil geschafft. Organisiert wurden 10 Trainingseinheiten unter professioneller Leitung einer Schwimmtrainerin, bei der unser Obmann schon lange Zeit in der „Lehre“ ist. Neben dem Aufbauen der Ausdauer wurde auch besonderes Augenmerk auf die Schwimm- und Atemtechnik gelegt. Schließlich plant der eine oder andere die Teilnahme an einem Triathlon.



Der alljährliche Vereins-Skiausflug führte die Wintersportliebhaber in das Skigebiet Hauser Kaibling in die Steiermark. Bekannt für seine gut atemberaubenden Ausblicke auf die umliegende Berglandschaft erstreckt es sich über mehrere Berghänge und bietet Abfahrten für Anfänger bis hin zu fortgeschrittenen Fahrern. Mitunter ein Grund warum es so schwer ist ein Gruppenfoto von allen Teilnehmern zu machen. Jeder will so schnell wie möglich auf die Piste oder in die Alm Arena, Tomiziel am Berg.....





Bei frühlingshaften Temperaturen nimmt so mancher Läufer selbst zu Silvester noch an einem Rennen teil.

Während Markus dafür eine längere Anreise in Kauf nahm um am Traunsee zu laufen, trieb es Johanna nicht so weit in die Ferne. Sie blieb dafür in „Laufweite“ beim Silvesterlauf in Seekirchen.



Holt die Laufschuhe aus dem Schrank und schaut einfach einmal am Dienstag zu einem unverbindlichen, freien Training bei uns am Sportplatz vorbei. Vielleicht gefällt euch ja, was wir machen.

Erwachsenentraining
Informationen bzw. Voranmeldung bei
Höpfinger Manfred –
Tel: **+43 664 75100554**
Email : **teamgrabensee@gmail.com**

Termine

*Training:
Treffpunkt
Sportplatz Perwang*

*Dienstag 18:30
Erwachsene*

Mit Unterstützung von



Zu finden sind wir unter
www.team-grabensee.at



Fotoquelle: Team Grabensee