

## ■ Tauchclub Flotte Flosse Ingelheim e.V.

### Alternativtraining



Die Tauch-Saison 2025 birgt so manche Hürden in sich. Seit dem 31.03.2025 ist die Rheinwelle aufgrund notwendiger Renovierungs- und Umbaumaßnahmen geschlossen, sodass die dortigen Wasserzeiten fehlen. Zwar gibt es Ausweichmöglichkeiten im Ingelheimer Freibad, aber was macht man in der Zwischenzeit bis zur Eröffnung?



Ein Freiluft-Trainingsangebot im Blumengarten wurde als Alternative vorgeschlagen, um in Bewegung zu bleiben und das normale Mittwochs-Training nicht gänzlich ausfallen lassen zu müssen. Bei bestem Wetter fand sich bereits eine Gruppe von Willigen von klein bis groß am ersten Mittwoch im Blumengarten ein. Es gab zwar erste elektronische Probleme mit der Sportkiste, aber aufgrund der Flexibilität und der guten Vorbereitung konnte ein Alternativ-Angebot neben der

geräteunabhängigen körperlichen Ertüchtigung angeboten und absolviert werden. Physik zum Anfassen, wie „Wasser gegen Luft“, „Der kartesische Taucher“ usw., brachte die notwendige Abwechslung zur körperlichen Belastung. Aufgrund des andersartigen Trainings gab es zwar den ein oder anderen Muskelkater, aber der nächste Mittwoch-Termin ist im Kalender schon vorgemerkt. Mit der Eröffnung des Freibades verlagert sich das Training wieder ins Wasser. Bis dahin werden samstags in der Traglufthalle des Mombacher Schwimmbades Wasserzeiten vom Verein angeboten und wahrgenommen.

Bericht: Ralph Gräser