

## Not macht bei der DLRG erfinderisch



**SCHWIMMEN:** Video aus Halle ist Vorbild für ungewöhnliche Aktion in Recklinghausen.

**Recklinghausen.** Die Hallenbäder sind seit Wochen geschlossen – aber allein das Trockentraining über Videokonferenzen scheint den Rettungsschwimmern der DLRG Recklinghausen nicht zu reichen.

„Wir versuchen zwar, dreimal pro Woche für jeweils eine Stunde Stabilisations- und Kraftübungen über Videokonferenzen zu organisieren, aber das ist doch etwas anderes als die persönlichen Treffen im Hallenbad“, sagt Janet Gögel, die als zertifizierte Fitnesstrainerin zuständig für das Trockentraining der Wettkampfsportler der DLRG verantwortlich zeichnet.

Da bot ein Video von Schwimmern aus Halle eine willkommene Abwechslung in Corona-Zeiten. „Was die können, können wir auch,“ sagte sich beispielsweise der 16-jährige Mick Stöckl und postete das erste „Schneeschwimmvideo“ in der Trainingsgruppe der Rettungssportler aus Recklinghausen. „Das war Anreiz genug für die anderen Schwimmer. Nach und nach wurden immer mehr Videoclips hochgeladen,“ berichtet Trainerin Christiane Weiling. „Und auch wir als Trainerteam wurden von den Schwimmern herausgefordert und mussten uns überwinden, ebenfalls in den Schnee zu springen und eine Runde zu „schwimmen“.“

Das Ganze sei eine tolle Erfahrung und habe allen jede Menge Spaß gemacht. „Mal schauen, welche Ideen die Kinder und Jugendlichen noch so auf Lager haben und was in den nächsten Wochen so kommt“, sagt Christiane Weiling. Entstanden ist aus den Clips ein kurzes Video, das auch auf der Seite der DLRG Recklinghausen für alle Interessierten abrufbar ist.

[www.recklinghausen.dlrg.de](http://www.recklinghausen.dlrg.de)