

# Übungsplanübersicht der Schwimmabteilung

Gültig ab 01.06.2014

Schwimmerlernung für Kinder (Erlangen der Schwimmfähigkeit) <u>Anmeldung:</u> über die Geschäftsstelle (Warteliste)	Mi 16:30 - 17:15	HB Mohnweg	M.Wilke/S.Ritter/P.Munsch/P.Opiela
	Fr 16:00 - 16:45	HB Mohnweg	M.Wilke/J.Krause/D.Kallas/L.Schmidt
Einstiegsgruppe (Festigung der ersten Schwimmtechnik und Einführung in weitere Schwimmtechniken) <u>Voraussetzung:</u> Schwimmfähigkeit über 25m (Vorschwimmen) <u>Anmeldung:</u> über den Abteilungsleiter	Mi 17:15 - 18:00	HB Mohnweg	M.Wilke/S.Ritter/P.Munsch/P.Opiela
	Fr 16:45 - 17:30	HB Mohnweg	M.Wilke/J.Krause/D.Kallas/L.Schmidt
Aufbaugruppe (Festigung aller Schwimmtechniken) <u>Voraussetzung:</u> Einteilung nach Vorschwimmen <u>Anmeldung:</u> über den Abteilungsleiter	Mi 17:15 - 18:00	HB Mohnweg	M.Wilke/S.Ritter/P.Munsch/P.Opiela
	Mi 18:00 - 18:45	HB Mohnweg	M.Wilke/S.Ritter/P.Munsch/P.Opiela
	Fr 16:45 - 17:30	HB Mohnweg	M.Wilke/J.Krause/D.Kallas/L.Schmidt
	Fr 17:30 - 18:15	HB Mohnweg	M.Wilke/J.Krause/D.Kallas/L.Schmidt
Probegruppe (heranführen an die Talentgruppe) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme nach Einladung	Mi 17:15 - 18:00	HB Mohnweg	M.Wilke/P.Opiela
	Fr 17:30 - 18:15	HB Mohnweg	M.Wilke/D.Kallas
Talentgruppe (Teilnahme an ersten Wettkämpfen) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme nach Einladung	Mi 18:00 - 18:45	HB Mohnweg	M.Wilke/J.Koenen
	Fr 18:15 - 19:00	HB Mohnweg	M.Wilke/L.Schmidt
Nachwuchsgruppe (Einstieg in ein regelmäßiges Schwimmtraining) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme nach Einladung	Di 19:00 - 20:00	Saaler Mühle	M.Wilke
	Mi 18:45 - 19:45	HB Mohnweg	M.Wilke
	Fr 19:00 - 20:00	HB Mohnweg	M.Wilke
	Sa 12:00 - 14:00	TH Kippekausen	M.Wilke
Leistungsgruppe (Regelmäßiges Schwimmtraining; Steigerung der schwimmerischen Leistungsfähigkeit) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme nach Einladung	Di 19:00 - 20:00	Saaler Mühle	M.Wilke
	Mi 19:45 - 21:00	HB Mohnweg	M.Wilke
	Do 19:30 - 20:30	HB Mohnweg	M.Wilke
	Fr 20:00 - 21:00	HB Mohnweg	M.Wilke
	Sa 12:00 - 14:00	TH Kippekausen	M.Wilke
Sportliches schwimmen für Erwachsene <u>Voraussetzung:</u> Schwimmerische Grundfähigkeiten und Tauchfähigkeit <u>Anmeldung:</u> über den Abteilungsleiter	Mi 21:00 - 21:45	HB Mohnweg	M.Wilke
Freies schwimmen und Techniktraining für Erwachsene <u>Voraussetzung:</u> Schwimmfähigkeit <u>Anmeldung:</u> über den Abteilungsleiter	Fr 21:00 - 21:45	HB Mohnweg	M.Wilke
Aquaerobic <u>Anmeldung:</u> über die Geschäftsstelle	Do 18:00 - 19:30	HB Mohnweg	C.Pfützenreuter
Konditionstraining (Ergänzung zum Schwimmtraining; Allgemeine Kräftigung und Grundlagenausdauer) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme nach Absprache	Sa 12:00 - 14:00	TH Kippekausen	M.Wilke
Lauftraining (Ergänzung zum Schwimmtraining) <u>Voraussetzung:</u> Teilnahme und Durchführung nach Absprache	Di 19:00 - 20:00	Saaler Mühle	M.Wilke