

Trainingszeiten Übersicht vom SV-Georgsmarienhütte

Trainingszeiten Montags

Zeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	links	Varibecken	rechts			
18:00 - 18:15	Schwimmbildung / Mehrzweckbahn	vorheriger Schwimmkurs Gruppe „kleine Frösche“ ¹ alle mit Seeperfdchen	Kindertraining Gruppe Robbe ²	Kindertraining Gruppe Pinguin ³	Jugendteam Nachwuchsteam	Schwimmbildung		Mehrzweckbahn			
18:15 - 18:30											
18:30 - 18:45											
18:45 - 19:00	Wasserball					Öffentliche Kurse					
19:00 - 19:15											
19:15 - 19:30											
19:30 - 19:45	Wasserball Herren										
19:45 - 20:00									Leistungsschwimmer	Leistungsschwimmer	Trainingsbahn für passive Schwimmer und Wasserballer
20:00 - 20:15											
20:15 - 20:30											
20:30 - 20:45	Wasserball Herren										
20:45 - 21:00											
21:00 - 21:15											
21:15 - 21:30	Wasserball Herren										
21:30 - 21:45											

Trainingszeiten Donnerstags

Zeit	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	links	Varibecken	rechts
18:00 - 18:15	Schwimmbildung / Mehrzweckbahn	vorheriger Schwimmkurs Gruppe "kleine Frösche" ¹ alle mit Seeperfdchen (18:40 Uhr aus dem Wasser)	Kindertraining Gruppe Robbe ² (18:40 Uhr aus dem Wasser)	Kindertraining Gruppe Pinguin ³ (18:40 Uhr aus dem Wasser)	Wasserball	Schwimmbildung		Jugendteam Nachwuchsteam (18:40 Uhr aus dem Wasser)
18:15 - 18:30								
18:30 - 18:45								
18:45 - 19:00	Wasserball					Öffentliche Kurse		
19:00 - 19:15								
19:15 - 19:30								
19:30 - 19:45	Leistungsschwimmer	Leistungsschwimmer	Trainerbahn (Schwimmer und Wasserballer)	Passive Schwimmer Seniorenbahn	Passive Schwimmer Seniorenbahn			
19:45 - 20:00								
20:00 - 20:15								
20:15 - 20:30	Öffentliche Kurse							
20:30 - 20:45								
20:45 - 21:00								
21:00 - 21:15								

Training findet jeden Montag und Donnerstag statt, außer an Feiertagen, in den Sommerferien und den Weihnachtsferien.

Ziele:

¹ Gruppe „kleine Frösche“

² Gruppe Robbe

³ Gruppe Pinguin

Nachwuchsteam, Jugendteam

4-6 Bahnen Brust am Stück, Körper, sichere Rückenlage

Rückschwimmen, Tauchen, Abstoßen (Startsprung, Brust)

Kraul, Delphinbeine, Kippwenden, Rollen (Startsprünge)

Wettkampfvorbereitung, alle Lagen, Starts und Wenden