



UNSERE TRAININGS- GRUPPEN

Stand: 12/2023

BEGINNERS

Trainingsinhalte:

Wassergewöhnung
1x pro Woche 45 Minuten
2 Trainer
Alter der Kinder: 5-7 Jahre
Fortlaufende Trainingsgruppe
Ein- und Ausstieg jederzeit möglich
Gruppe Endet mit Ablegen der
Seepferdchen-Prüfung (individuell)

ROOKIES

Trainingsinhalte:

Verbesserung der Wasserlage
Erlernen der Kraul- und
Rückenbeinbewegung
1x pro Woche 45 Minuten
2 Trainer
Alter der Kinder: 6-8 Jahre
Fortlaufende Trainingsgruppe
Ein- und Ausstieg jederzeit möglich
Ablegen der Schwimmabzeichen
Bronze und Silber möglich

JUNIORS

Trainingsinhalte:

Erlernen Rücken- und
Kraulschwimmen
2x pro Woche 60 Minuten
1 bis 2 Trainer
Alter der Kinder: 7-10 Jahre
Fortlaufende Trainingsgruppe
Ein- und Ausstieg jederzeit möglich
Ablegen des Schwimmabzeichens
in Gold möglich

DOLPHINS

Trainingsinhalte:

Verfestigung der Schwimmtechniken
und Erlernen der Delphinbewegung
2x pro Woche 60 Minuten
1 bis 2 Trainer
Alter der Kinder: 9-12 Jahre
Fortlaufende Trainingsgruppe
Ein- und Ausstieg jederzeit möglich

PROFESSIONALS

Trainingsinhalte:

Leistungsorientiertes
Schwimmtraining
3x pro Woche 90 Minuten
1 bis 2 Trainer
Alter der Kinder: ab 10 Jahre
Fortlaufende Trainingsgruppe
Aufnahmeprüfung

TEENS & TWENS

Trainingsinhalte:

Schwimmtraining für Jugendliche
und junge Erwachsene
2x pro Woche 90 Minuten
1 bis 2 Trainer
Trainingsinhalte je nach
Leistungsstand der Mitglieder
Fortlaufende Trainingsgruppe
Aufnahmeprüfung

ADULTS Ü30

Trainingsinhalte:

Schwimmtraining für Erwachsene
mit Trainerbegleitung und
individueller Zielsetzung
(z. B.: Verbessern der Kraultechnik)
2x pro Woche 90 Minuten
1 bis 2 Trainer

FREESTYLE

Trainingsinhalte:

Freies Schwimmen für
alle Vereinsmitglieder
1x pro Woche 90 Minuten
1 Trainer

Aufgrund mangelnder Nachfrage findet aktuell kein SENIORS Kurs statt.