

Sommertraining 2019

- Trainingsplan Gruppe 1 -

- Das Training findet **wöchentlich montags im Erlebnisbad Schweich** statt. Es beginnt um **18:00 Uhr** und endet um **18:45 Uhr**.
- Es wird darum gebeten, dass die Kinder **regelmäßig** am Training **teilnehmen** und sich **bis 17:45 Uhr** am Vereinsheim der DLRG (Dietrich-Bonhoeffer-Straße 3, 54338 Schweich) einfinden und **zum Training anmelden**. Wer zuvor eigenständig das Schwimmbad besucht, muss regulär Eintritt zahlen.
- Das Training findet **grundsätzlich bei jedem Wetter** – außer bei Gewitter – statt, auch wenn das Schwimmbad bereits zuvor schließen sollte. Das **Schwimmbad ist beheizt**, die Wassertemperatur beträgt in der Regel ca. 24 Grad Celsius, auch bei schlechtem Wetter.
- **Eltern** haben die Möglichkeit, sich während des Trainings **ausschließlich im Kiosk-/Gastronomie-Bereich** aufzuhalten, ein **Aufenthalt am Schwimmbekken ist nicht möglich**.
- **Gruppenleiterin** der Gruppe 1 ist **Silvia Pauli** (erreichbar unter Telefon 0179 / 7545996).
- **Schmuck und Uhren dürfen** wegen Verletzungs- und Verlustgefahr im Training **nicht getragen werden**.
- **Längere Haare** sollten durch **Haargummi** oder **Bademütze** zusammen gehalten werden.
- Da auch Trainingsteile außerhalb des Wassers durchgeführt werden, sollte zusätzlich ein **Handtuch sowie T-Shirt oder Bademantel** mitgebracht werden.

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
Montag, 20.05.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 27.05.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 03.06.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 17.06.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 24.06.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 01.07.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 08.07.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 15.07.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 22.07.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 29.07.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 05.08.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 12.08.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 19.08.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Training
Montag, 26.08.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Schwimmabzeichenabnahme
Montag, 02.09.2019	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Abschlusstraining

Ich wünsche einen guten Saisonverlauf und viel Spaß beim Training! Für Rückfragen stehe ich gerne unter der e-mail-Adresse ausbildung@schweich.dlrg.de zur Verfügung.



Markus Jonas
Leiter Ausbildung