

Sommertraining 2018

- Trainingsplan Gruppe 3 -

- Das Training findet **wöchentlich donnerstags im Erlebnisbad Schweich** statt. Es beginnt um **18:30 Uhr** und endet um **19:15 Uhr**.
- Es wird darum gebeten, dass die Kinder **regelmäßig** am Training **teilnehmen** und sich **bis 18:15 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 Schwimmbecken ist nicht möglich**.
- **Gruppenleiter** der Gruppe 3 ist **Markus Jonas** (erreichbar unter Telefon 0151 / 17381471).
- **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 |
|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Donnerstag, 24.05.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 31.05.2018 | | kein Training (Fronleichnam) |
| Donnerstag, 07.06.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 14.06.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 21.06.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 28.06.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 05.07.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 12.07.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 19.07.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 26.07.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 02.08.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 09.08.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 16.08.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 23.08.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Schwimmabzeichenabnahme |
| Donnerstag, 30.08.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Training |
| Donnerstag, 06.09.2018 | 18:30 Uhr – 19:15 Uhr | Abschlusstraining |

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



Markus Jonas
Leiter Ausbildung