

Sommertraining 2019

- Trainingsplan Gruppe 4 -

- Das Training findet **wöchentlich donnerstags im Erlebnisbad Schweich** statt. Es beginnt um **18:45 Uhr** und endet um **19:30 Uhr**.
- Es wird darum gebeten, dass die Kinder **regelmäßig** am Training **teilnehmen und sich bis 18:30 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**.
- **Gruppenleiter** der Gruppe 4 ist **Dennis Quare** (erreichbar unter Telefon 0160 / 98405477).
- **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, 23.05.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 06.06.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 13.06.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 27.06.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 04.07.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 11.07.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 18.07.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 25.07.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 01.08.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 08.08.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 15.08.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 22.08.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Training
Donnerstag, 29.08.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Schwimmabzeichenabnahme
Donnerstag, 05.09.2019	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Abschlusstraining

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



Markus Jonas
Leiter Ausbildung