

# Sommertraining 2018

## - Trainingsplan Gruppe 4b -

- Das Training findet **wöchentlich montags 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**.
- Gruppenleiterin** der Gruppe 4b ist **Maike Strieder** (erreichbar unter Telefon 0651 / 20199188).
- 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, 28.05.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 04.06.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 11.06.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 18.06.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 25.06.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 02.07.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 09.07.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 16.07.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 23.07.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 30.07.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 06.08.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 13.08.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 20.08.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Schwimmabzeichenabnahme
Montag, 27.08.2018	18:30 Uhr – 19:15 Uhr	Training
Montag, 03.09.2018	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](mailto:TL-A@dlrg-schweich.de) zur Verfügung.



Markus Jonas  
Leiter Ausbildung