

# Sommertraining 2019

## - Trainingsplan Gruppe 5 -

- Das Training findet **wöchentlich donnerstags im Erlebnisbad Schweich** statt. Es beginnt um **19:00 Uhr** und endet um **19:45 Uhr**.
- Es wird darum gebeten, dass die Kinder **regelmäßig** am Training **teilnehmen** und sich **bis 18:45 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 Schwimmbereich ist nicht möglich**.
- **Gruppenleiter** der Gruppe 5 sind **Dennis Rügner** (erreichbar unter Telefon 0178 / 2960062) und **Denis Konder** (erreichbar unter Telefon 0170 / 3896703).
- **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.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>
Donnerstag, 23.05.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 06.06.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 13.06.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 27.06.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 04.07.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 11.07.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 18.07.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 25.07.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 01.08.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 08.08.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 15.08.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 22.08.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Training
Donnerstag, 29.08.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Schwimmabzeichenabnahme
Donnerstag, 05.09.2019	19:00 Uhr – 19:45 Uhr	Abschlusstraining

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



Markus Jonas  
Leiter Ausbildung