



Start der Freibadsaison

Das Hallenbad ist ab Montag, 9. Mai 2011 geschlossen.
Eröffnung des Freibades ist am Samstag, 14. Mai 2011.

Erster offizieller Trainingstag ist Montag, der 16. Mai 2011.

In der ersten halben Stunde einer Trainingseinheit findet ein Aufwärmtraining statt, danach geht es ins Wasser. Je nach Wetterlage kann sich die Trainingszeit verändern!



(kalt) -> mehr Trockentraining, weniger Wasserzeit



(Regen) -> kein Trockentraining, nur im Wasser



(Hitze) -> wenig Trockentraining (vielleicht Gymnastik),
viel Zeit im Wasser

Achtung !!

Der Zugang für „Trainingsteilnehmer“ zum Bad erfolgt nur über den Eingang des alten Gebäudes! Wer durch den Haupteingang geht (an der Kasse vorbei), muss Eintritt bezahlen! Eltern und Angehörige, die auch schwimmen möchten, müssen generell den Haupteingang benutzen.

Seepferdchen, Nemo, Seelöwe

Montags + Donnerstags 17.30 - 18.30, längstens bis 19.00 Uhr

Das ist abhängig vom Wetter, der Wassertemperatur und der Ausdauer der Schwimmerlein ☺

Delfin

Montags + Donnerstags 17.30 - 19.00 Uhr

Wettkampfgruppe 2

Montags + Donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

...denkt an einen Bademantel oder Wärmemantel !! Der Weg vom Wasser zur Umkleidekabine ist laaaaang und manchmal kaaaaaalt. 

Wir freuen uns auf eine sonnige (!!!) Freibadsaison  Eure Trainer

30+...0NN03...3...034

30+...0NN03...3...034