



Start der Freibadsaison

Das Hallenbad ist vom 6. – 9. Mai geschlossen.

Eröffnung des Freibades ist am 10. Mai.

Erster offizieller Trainingstag (nach Pfingsten) ist

Donnerstag, 15. Mai 2008

Gruppe Delfin (Karsten)

Trainingszeiten Mo + Do -> 18.00 - 19.00 Uhr

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

Für das Freibadtraining ist also Sportkleidung angesagt! Am besten Badezeug schon drunter haben und Jogginganzug und Sportschuhe drüber.

Achtung !!!

Wir treffen uns ca. 10 min vor Beginn an der Kasse, dort werden die Gruppen vom Trainer abgeholt!

Während des öffentlichen Badebetriebes muß das Bad durch den Haupteingang (Kasse) betreten werden!!! Wer später kommt, muß sich mit dem Mitgliedsausweis ausweisen!!

(Bitte dringend beim Trainer melden, wer noch keinen hat!!)

Trainingspause

Damit Euch in der Zeit zwischen „Ende Hallentraining“ und „Anfang draußen“ nicht langweilig wird oder Ihr aus der Übung kommt (ha ha):

Wer mag (kein Muß !) Extra-Training (mit Sport- u. Schwimmsachen)

Donnerstag, 8. Mai -> 17.00 - 18.00 Uhr

Dienstag, 13. Mai -> 17.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt -> Hintereingang (bei den Fahrradständern)

Saskia Vahlenkamp	Finja Maasjost
Josh Voullieme	Hannah Leszczensky
Leni Schmitz	Zora Maaßen
Lea Jäckel	Ronja Luksch
Sandie Acevedo-Bertram	Lukas Hegemann
Nele Rockinger	

Wir freuen uns auf einen guten Saisonstart ☺ !

Eure Trainer