

Gruppenangebot Schwimmen für Erwachsene

(gültig: Saison 2020/21)

Angebot für Schwimm-Masters ab 18 Jahren, Studierende, Triathlet/innen, Freizeit- und Wettkampfschwimmer/innen mit und ohne Nikar-Startrecht!



Gruppe & Hinweise	Voraussetzungen & Ziele	Inhalte	Trainingszeiten	Trainer / Organisation
<p style="text-align: center;">Breitensportgruppe für Schwimmer/innen mit etwas Vorerfahrung</p> <p>→ Bitte immer Schwimmbrett, Flossen & Paddles mitbringen</p>	<p>Spaß an Bewegung</p> <p>Schwimm-Grundkenntnisse</p> <p>Gesundheit und Fitness erhalten</p> <p>Verbesserung der Schwimmtechnik</p> <p>Gemeinsame Unternehmungen</p>	<p>Gemeinsame Gymnastik (bitte Sportkleidung mitbringen)</p> <p>1-2 km Schwimmen mit Technik und Ausdauer</p>	<p style="text-align: center;">Mittwoch: 19.30 – 20.00h Gymnastik (Im Eingangsbereich im Winter; Freifläche im Sommer) 20.00 – 21.00h Schwimmen</p> <p style="text-align: center;">Donnerstag: 19.00 – 19.30h Gymnastik (Im Eingangsbereich im Winter; Freifläche im Sommer) 19.30 – 20.30h Schwimmen</p>	<p>Eva Rickert</p>
<p style="text-align: center;">Masters-Team für (Wettkampf-)Schwimmer/innen mit viel Vorerfahrung</p> <p>→ Dem Masters-Team stehen mehrere Bahnen zur Verfügung. Die Einteilung erfolgt durch den Trainer, je nach Leistungsstand!</p>	<p>Beherrschung aller Lagen</p> <p>Gute Grundkondition und Fähigkeit, mind. 3,5km nach Plan zu schwimmen</p> <p>Regelmäßige Trainingsteilnahme, mind. 1x wöchentlich</p> <p>Wettkampfteilnahme (z.B. Master-Wettkämpfe, DMMS, Masters-Meisterschaften)</p>	<p>3,5-4,5 km (je nach Leistungsstand)</p> <p>Schwimmtraining mit Technik- und Konditionsanteilen</p> <p>Wettkampfvorbereitung bei Bedarf</p> <p>Hinweis: Technikverbesserung nur bedingt möglich, da die Gruppe sehr groß ist!</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">ACHTUNG: Die Gruppe 1 um 19.00h ist voll! Bis auf Weiteres werden keine neuen Schwimmer/innen aufgenommen!</p> </div> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">↓</p> <p>Montag: Gruppe 1: 19.00-20.30h Gruppe 2: 20.30-22.00h</p> <p>Mittwoch: 20.30-22.00h</p> <p>Freitag: 19.30-21.00h</p>	<p>Daniel Scheidet (montags & mittwochs)</p> <p>Sigrun Brendel (montags & freitags)</p>
<p style="text-align: center;">Technik-Kurs für Schwimmanfänger/innen und Fortgeschrittene (gg. Zusatzgebühr)</p>	<p>Anfänger: Schwimmfähigkeit im Tiefwasser</p> <p>Fortgeschrittene: Vorerfahrung im Rücken- und Kraulschwimmen</p>	<p>Technikübungen für alle Schwimmarten</p>	<p style="text-align: center;">Immer dienstags</p> <p>19.00-19.40h Anfänger</p> <p>19.45-20.25h Fortgeschrittene</p> <p>Nächster Kursstart: 22.9.2020</p>	<p>Anmeldung und Organisation über die Geschäftsstelle: hannowsky@sv-nikar.de, 06221-471010</p> <p>Trainerin: Eva Rickert</p>