

Gruppenangebot Schwimmen für Erwachsene

(gültig: Saison 2022/23)

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 in 1-2 Schwimmarten; mind. 500m am Stück</p> <p>Gesundheit und Fitness erhalten</p> <p>Verbesserung der Schwimmtechnik</p>	<p>Gemeinsame Gymnastik (bitte Sportkleidung mitbringen)</p> <p>1-2 km Schwimmen mit Technik und Ausdauer</p> <p>Gemeinsame Unternehmungen</p>	<p style="text-align: center;">Mittwoch & 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>	<p>Montag: 20.30-22.00h</p> <p>Mittwoch: 20.30-22.00h</p> <p>Freitag: 19.00-20.30h</p>	<p>Daniel Scheidet (montags & mittwochs)</p>
<p style="text-align: center;">Technik-Kurs für Schwimmanfänger/innen und Fortgeschrittene (mit Zusatzgebühr)</p>	<p>MITGLIEDSCHAFT!</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: 14. März 2023</p>	<p>Anmeldung und Organisation über die Geschäftsstelle: mknapp@sv-nikar.de, 06221-471010</p> <p>Trainerin: Eva Rickert</p>