

Gruppenangebot Schwimmen für Erwachsene- und Masters

(gültig: Saison 2019/20)

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



Gruppe	Voraussetzungen & Ziele	Inhalte	Trainingszeiten	Trainer / Organisation
<p style="text-align: center;">Breitensportgruppe für Schwimmer/innen mit etwas Vorerfahrung</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>1,5-2,0km 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>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>3,5-4,5km (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;">↓</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: 19.00-20.30h</p>	<p>Daniel Scheidet (montags & mittwochs)</p> <p>Sigrun Brendel (montags & freitags)</p>

3x jährlich startet ein spezieller Technik-Schwimmkurs für Erwachsene (Einsteiger & Fortgeschrittene) mit jeweils 10 Kurseinheiten á 40min (gg. Zusatzgebühr).

Die voraussichtlichen Kursstarts sind: 24.9.19 / 14.01.20 / 21.04.20

Infos und Anmeldung über die Nikar-Geschäftsstelle (E-Mail: hannowsky@sv-nikar.de oder 06221-47 10 10)