



# Trainingsplan Jugendgruppe

Gruppe 3: Mittwoch von 18.45 – 19.45

Alter: 12 – 14

Datum	Ort	Thema für die 3. Gruppe	Leiter
16. August	See/ Hallenbad	Kondition	Carina, Thomas, Anna
23. August	See/ Hallenbad	Rettungsgriffe	Leandra, Thomas, Carina
30. August	See/ Hallenbad	Rettungsmittel	Thomas, Carina, Anna
06. September	Hallenbad	Stilschwimmen	Thomas, Kirill
13. September	Hallenbad	Kleiderschwimmen	Enrico, Thomas
20. September	Hallenbad	BLS/AED	Leandra, Carina
27. September	Hallenbad	Spiele	Anna, Kirill

Herbstferien: 30. September 2023 – 15. Oktober 2023

18. Oktober	Hallenbad	Kondition	Thomas, Kirill
25. Oktober	Hallenbad	RFT	Leandra, Carina
<b>01. November</b>		<b>Kein Training</b>	<b>Kein Training</b>
08. November	Hallenbad	Stafetten	Carina, Kirill
<b>12. November</b>		<b>Jugendbrevet</b>	
15. November	Hallenbad	Clubmeisterschaften Teil 1	Thomas, Michael
22. November	Hallenbad	Clubmeisterschaften Teil 2	Leandra, Enrico
29. November	Hallenbad	Bergen	Thomas, Enrico
06. Dezember		<b>Kein Training</b>	<b>Kein Training</b>
07. Dezember		Chlausabend	Leandra, Thomas, Carina, Saskia, Dina
13. Dezember	Hallenbad	Bade-/ Tauchregeln	Anna, Thomas
20. Dezember	Hallenbad	Spiele	Kirill, Michael

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2023 – 7. Januar 2024



# Trainingsplan Jugendgruppe

Gruppe 1: Donnerstag von 18.30 – 19:30 Uhr

Alter: 7 – 10 Jahre

Gruppe 2: Donnerstag von 19.30 – 20.30 Uhr

Alter: 10 – 12 Jahre

Datum	Ort	Thema für die 3. Gruppe	Leiter
17. August	See/ Hallenbad	Kondition	Dina, Leandra, Thomas
24. August	See/ Hallenbad	Rettungsriffe	Leandra, Dina, Levin
31. August	See/ Hallenbad	Rettungsmittel	Enrico, Saskia, Dina
07. September	Hallenbad	Stilschwimmen	Leandra, Dina
14. September	Hallenbad	Kleiderschwimmen	Enrico, Levin
21. September	Hallenbad	BLS/ AED	Michael, Enrico
28. September	Hallenbad	Spiele	Leandra, Levin

Herbstferien: 30. September 2023 – 15. Oktober 2023

19. Oktober	Hallenbad	Kondition	Enrico, Leandra
26. Oktober	Hallenbad	RFT	Thomas, Marvin
<b>02. November</b>		<b>Kein Training</b>	
09. November	Hallenbad	Stafetten	Dina, Thomas
<b>12. November</b>		<b>Jugendbrevet</b>	
16. November	Hallenbad	Clubmeisterschaften Teil 1	Leandra, Enrico
23. November	Hallenbad	Clubmeisterschaften Teil 2	Leandra, Saskia
30. November	Hallenbad	Bergen	Saskia, Enrico
07. Dezember	Hallenbad	Chlausabend	Leandra, Thomas, Carina, Saskia, Dina
14. Dezember	Hallenbad	Bade-/Tauchregeln	Leandra, Thomas
21. Dezember	Hallenbad	Spiele	Thomas, Leandra

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2023 – 7. Januar 2024