



# 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                               | Leiter              |
|--|-----------|-------------------------------------|---------------------|
| 09. Januar                                   | Hallenbad | Kondition                           | Leandra, Simona     |
| 16. Januar                                   | Hallenbad | BLS/AED                             | Dina, Simona        |
| 23. Januar                                   | Hallenbad | Kleiderschwimmen                    | Leandra, Thomas     |
| 30. Januar                                   | Hallenbad | Rettungsgriffe                      | Thomas, Leandra     |
| 06. Februar                                  | Hallenbad | Stafetten                           | Simona, Leandra     |
| 13. Februar                                  | Hallenbad | RFT                                 | Thomas, Dina        |
| 20. Februar                                  | Hallenbad | Spiele                              | Leandra, Thomas     |
| Sportferien: 22.02.2025 – 09.03.2025         |           |                                     |                     |
| 13. März                                     | Hallenbad | Kondition                           | Leandra, Ana        |
| <b>20. März</b>                              |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                     |
| 27. März                                     | Hallenbad | Stilschwimmen                       | Simona, Leandra     |
| 03. April                                    | Hallenbad | Verletzungen                        | Thomas, Simona      |
| 10. April                                    | Hallenbad | Stafetten                           | Leandra, Ana        |
| 17. April                                    | Hallenbad | Ostertraining                       | Simona, Leandra     |
| 24. April                                    | Hallenbad | Spiele                              | Leandra, Dina       |
| Frühlingsferien: 26.04.2025 – 11.05.2025     |           |                                     |                     |
| 15. Mai                                      | Hallenbad | Kondition                           | Thomas, Dina        |
| 22. Mai                                      | Hallenbad | Rettungsgriffe                      | Leandra, Thomas     |
| <b>29. Mai</b>                               |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                     |
| 05. Juni                                     | Hallenbad | BLS/AED und Training JRM            | Thomas, Leandra     |
| 12. Juni                                     | Hallenbad | Training JRM                        | Leandra, Thomas     |
| <b>14. oder 21. Juni</b>                     |           | <b>Jugend-Regionalmeisterschaft</b> | <b>Infos folgen</b> |
| <b>19. Juni</b>                              |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                     |
| 26. Juni                                     | Hallenbad | Rettungsbrett                       | Leandra, Dina, Ana  |
| 03. Juli                                     |           | Abschlussabend                      | Thomas, Leandra     |
| Sommerferien: 5. Juli 2025 – 10. August 2025 |           |                                     |                     |



# Trainingsplan Jugendgruppe

Gruppe 3: Mittwoch von 18.45 – 19.45

Alter: 12 – 14

| Datum  | Ort       | Thema                               | Leiter                |
|--|-----------|-------------------------------------|-----------------------|
| 08. Januar                                   | Hallenbad | Kondition                           | Kirill, Anna          |
| 15. Januar                                   | Hallenbad | BLS / AED                           | Thomas, Carina        |
| 22. Januar                                   | Hallenbad | Kleiderschwimmen                    | Simona, Kirill        |
| 29. Januar                                   | Hallenbad | Rettungsgriffe                      | Anna, Carina          |
| 5. Februar                                   | Hallenbad | Stafetten                           | Thomas, Kirill        |
| 12. Februar                                  | Hallenbad | RFT                                 | Kirill, Ana           |
| 19. Februar                                  | Hallenbad | Spiele                              | Anna, Simona          |
| Sportferien: 22.02.2025 – 09.03.2025         |           |                                     |                       |
| 12. März                                     | Hallenbad | Kondition                           | Thomas, Finja         |
| <b>19. März</b>                              |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                       |
| 26. März                                     | Hallenbad | Stilschwimmen                       | Carina, Kirill        |
| 02. April                                    | Hallenbad | Verletzungen                        | Thomas, Kirill        |
| 09. April                                    | Hallenbad | Stafetten                           | Carina, Anna          |
| 16. April                                    | Hallenbad | Ostertraining                       | Kirill, Dina          |
| 23. April                                    | Hallenbad | Spiele                              | Kirill, Finja         |
| Frühlingsferien: 26.04.2025 – 11.05.2025     |           |                                     |                       |
| 14. Mai                                      | Hallenbad | Kondition                           | Anna, Carina          |
| 21. Mai                                      | Hallenbad | Rettungsgriffe                      | Simona, Kirill        |
| <b>28. Mai</b>                               |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                       |
| 04. Juni                                     | Hallenbad | Training JRM                        | Carina, Kirill        |
| 11. Juni                                     | Hallenbad | Training JRM                        | Simona, Anna          |
| <b>14. Juni oder 21. Juni</b>                |           | <b>Jugend-Regionalmeisterschaft</b> | <b>Infos folgen</b>   |
| <b>18. Juni</b>                              |           | <b>KEIN TRAINING</b>                |                       |
| 25. Juni                                     | Hallenbad | Rettungsbrett                       | Simona, Thomas, Finja |
| 02. Juli                                     |           | Abschlussabend                      | Kirill, Thomas        |
| Sommerferien: 5. Juli 2025 – 10. August 2025 |           |                                     |                       |