



# Trainingsplan Jugendgruppe 1 + 2

(1.Hälfte 2026)

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
15. Januar	Haba	Kondition/ Stilschwimmen	Thomas/ Silke
22. Januar	Haba	Aus dem Wasser bringen	Saskia/ Ana
29. Januar	Haba	Fasnachtsschwimmen (mit Fasnachtskostüm)	Ana/ Thomas
05. Februar	Haba	Freitauchen	Dina/ Saskia
<b>12. Februar</b>		<b>Kein Training</b>	
19. Februar	Haba	Spiele	Jay/ Simona
Sportferien: 23. Februar – 07. März 2026			
12. März	Haba	Stilschwimmen	Dina/ Simona
<b>19. März</b>		<b>Kein Training</b>	
26. März	Haba	Erst Hilfe	Saskia/ Simona (Silke)
02. April	Haba	RFT	Dina/ Finja
09. April	Haba	Kleiderschwimmen/Rettungsgriffe (Lange Kleidung für Kleiderschwimmen)	Jay/ Thomas
16. April	Haba	Gruppe 1: Rettungsmittel Gruppe 2: Spineboard/ Rettungswürfel	Silke/ Dina
23. April	Haba	Spiele	Ana/ Saskia
Frühlingsferien: 27. April – 08. Mai 2026			
21. Mai	Haba	Turnen (Turnsachen mitnehmen)	Saskia/ Thomas
28. Mai	Haba	Stafetten	Jay/ Dina
<b>04. Juni</b>		<b>Kein Training</b>	
11. Juni	See	Erste Hilfe	Dina/ Saskia/ ?
18. Juni	See	Gruppe 1: Rettungsmittel/ Rettungsbrett Gruppe 2: Rettungsbrett	Thomas/ Ana/ ?
25. Juni	See	Gruppe 1: Wurfsack/ Rettungswürfel Gruppe 2: Wettkampftraining	Silke/ Saskia/ ?
02. Juli	See	Spiele	Thomas/ Ana/ ?
Sommerferien: 04. Juli – 16. August 2026			



# Trainingsplan Jugendgruppe 3

(1.Hälfte 2026)

Gruppe 3: Mittwoch von 18.45 – 20.00

Alter: 12 – 14

Datum	Ort	Thema	Leiter
14. Januar	Haba	BLS-AED-SRC	Carina/ Simona
21. Januar	Haba	Aus dem Wasser bringen	Anna/ Kiril
28. Januar	Haba	Fasnachtsschwimmen (mit Fasnachtskostüm)	Silke / Finja
04. Februar	Haba	Freitauchen	Simona/ Kiril
11. Februar	Haba	Spineboard	Carina/ Silke
18. Februar	Haba	Spiele	Kiril/ Anna
Sportferien: 23. Februar - 07. März 2026			
11. März	Haba	Kondition/Stilschwimmen	Silke/Carina
18. März		Kein Training	
25. März	Haba	Aus dem Wasser bringen (Vorbereitung Modul See)	Thomas/Finja
01., April	Haba	Fallbeispiele/ Erst Hilfe	Saskia/ Thomas/ Carina
08. April	Haba	Kleiderschwimmen/Rettungsgriffe (Lange Kleindung für Kleiderschwimmen)	Anna/ Carina
15. April	Haba	Rückenverletzungen	Carina/ Thomas
22. April	Haba	Spiele	Kiril/ Anna
Frühlingsferien: 27. April – 08. Mai 2026			
20. Mai	Haba	Turnen (Turnsachen mitnehmen)	Ana/ Finja
27. Mai	Haba	Badwachübung	Kiril/ Carina/ Jay
03. Juni	Haba/See	Stafetten	Kiril/ Anna/ ?
10. Juni		Kein Training	
17. Juni	See	RFT	Kiril/Silke/ ?
24. Juni	See	Rettungsbrett	Silke/ Carina/ ?
01., Juli	See	Spiele	Kiril/ Carina/ ?
Sommerferien 04. Juli - 16. August 2026			