

## Information für Interessenten am Schwimmsport im Schwimmverein Gera e.V.

### TRAININGSZEITEN und TRAININGSGRUPPEN

Der Schwimmverein Gera bietet allen Interessenten die Möglichkeit mit Fitnesstraining im Breitensport, im allg. Trainings- und Wettkampfbetrieb und in der Schwimmbildung von Nichtschwimmern die Freizeit aktiv zu gestalten. Im mitgliedstärksten Schwimmverein in Thüringen trainieren die Kinder, Jugendlichen und Erwachsene in den Abteilungen Schwimmen.

#### Trainingsbetrieb Schwimmen

5-8 Jahre	SU1 Nichtschw.	Mo./Do.	17.00 - 18.00	B 1(50%)	Hr. Müller/ Fr. Wunderlich
5-8 Jahre	SU2 Nichtschw.	Di./Fr.	16.00 - 17.00	B 1(50%)	Fr. Kluge / Fr. Prax
5-8 Jahre	SU3 Nichtschw.	Di./Fr.	17.00 - 18.00	B 1(50%)	Fr. Kluge / Fr. Prax
5-9 Jahre	ASU	Mi	16.00 - 17.00	B 1(50%)	Fr. Nicolai
5-9 Jahre	ASU	Mo	17.00 - 18.00	B 1(50%)	Hr. Wittig
06 - 09 Jahre	Breitensport (BS kl)	Di/Mi/Do/Fr	17.00 - 18.00		Fr. Moser/ Hr. Wittig
10 -15 Jahre	Breitensport (BS gr)	Di/Mi/Do/Fr	17.00 - 18.00		Fr. Moser/ Hr. Wittig
SSG	Schwimmschulgruppe	Di./Do	16.00 - 17.00	B1	Fr. Kretschmer
FG 1	Fördergruppe 1	Mo./Mi	16.00 - 17.00	B 1	Fr. Prax
FG 3		Mo.	17.00 – 18.00	B 2-3	Hr. W. Sandel
		Mi.	17.00 - 18.00	B 1-2	Hr. J. Sandel
		Do.	16.00 - 17.00	B 2	Fr. Wagner
LG	Leistungsgruppe	Mo.	15.00 - 17.00	B 1-3	Hr. W. Sandel
		Di.	15.00 - 17.00	B 1-3/2-4	Fr. Wagner
		Mi	15.00 - 17.00	B 1-2/2-4	Fr. Wagner
		Do	15.00 - 17.00	B 2-4/3-4	Fr. Wagner
		Fr.	15.00 - 17.00	B 2-4	Hr. J. Sandel

Die aufgeführten Trainingszeiten beziehen sich auf die Bahnverteilung, Trainingsbeginn 15 min vor der aufgeführten Zeit mit Gymnastik am Beckenrand.

Die Nutzung des Fitnessraumes steht allen leistungsorientierten Trainingsgruppen unter Aufsicht der Trainer und in Abstimmung mit dem Schwimmmeister zur Verfügung. Bitte nur mit trockener Trainingsbekleidung.

#### Vereinsschwimmen ab 16 Jahren bzw. für Familien ( keine Nichtschwimmer ), Masters

Montag	21.00 - 22.00 Uhr B 3
Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr B 1
	18.00 - 19.00 Uhr B 1
	19.00 – 20.00 Uhr B 2
Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr B 1
	21.00 - 22.00 Uhr B 1
Donnerstag	14:00 – 16:00 Uhr B 2
	18.00 - 19.00 Uhr B 1
Freitag	14.00 – 15.00 Uhr B 1
	17:00 – 18:00 Uhr B 3
	19.00 – 20.00 Uhr B 4
Samstag	11.00 – 12.00 B3
	12.00 – 13.00 B1

**Bei Fragen: 0177-8529267 (Fr. Wagner)**