

## Trainingsplan für die Wintersaison 2010/11

Die Wintersaison beginnt am **Montag, den 6. September 2010**. Dieser ist der erste Trainingstag in den Hallenbädern Eversten, Olantis-Huntebad und Kreyenbrück. Die Freibäder schließen mit der Öffnung der Hallenbäder.

### **Trainingszeiten**

Die angegebenen Trainingszeiten stellen i.d.R. **Wasserzeiten** dar. Die Aktiven werden daher gebeten, sich bereits rechtzeitig (d.h. ca. 10 Min.) vor Trainingsbeginn vor der Kasse des jeweiligen Hallenbades zu sammeln und das Bad gemeinsam mit ihrem Trainer zu betreten.

Der Oldenburger Schwimmverein ist bemüht, alle angesetzten Übungsstunden auch tatsächlich stattfinden zu lassen.

### **Verhalten in den Bädern**

**Auch in den Hallenbädern ist es für den kostenlosen Eintritt zu den Trainingszeiten wichtig, dass die Aktiven stets Ihren Mitgliedsausweis bei sich führen, da von den Kassierern entsprechende Kontrollen vorgenommen werden müssen, da es zu den Trainingszeiten im Hallenbad Olantis-Huntebad öffentl. Badezeiten gibt.**

Die Eltern werden gebeten, ihre Kinder darauf hinzuweisen, dass Sie sich nach dem Ende der Trainingseinheit zügig umziehen und den Anweisungen der Übungsleiter Folge zu leisten haben. Die Angehörigen der Schwimmvereine sollen generell die Sammelumkleiden der Hallenbäder nutzen, um die Einzelkabinen und die entsprechenden Schränke für die Öffentlichkeit freizuhalten.

### **Wertsachen / Abschließen von Schränken**

Von der Möglichkeit der abschließbaren Schränke (€ 1,00 als Pfandmünze in Kreyenbrück) sollte unbedingt Gebrauch gemacht werden. Außerdem empfiehlt es sich, keine Wertsachen mit ins Hallenbad zu bringen.

### **Ansprechpartner (Übungsleiter)**

#### **Wettkampfgruppe 1**

Jürgen Schnitker.....04407 / 919098  
E-Mail.....juergen.schnitker@ewetel.net  
Helma Sutcliffe.....04403 / 65468  
E-Mail.....HelmaSutcliffe@lalakey02@t-online.de

#### **Wettkampfgruppe 2 und 3**

Karsten Heeren.....04407 / 979033  
E-Mail.....funsport-versand@gmx.de  
Holger Alheidt.....04481 / 936714  
E-Mail.....ho-a@gmx.de  
Nadine Mahlstedt.....04407 / 6668  
E-Mail.....nadine-mahlstedt@web.de

#### **Fördergruppen**

Karsten Heeren.....04407 / 979033  
E-Mail.....funsport-versand@gmx.de  
Anke Schöneboom .....0441/ 4058237  
Frederik Garre.....0178 4532651  
E-Mail.....Frederik.Garre@web.de  
Hendrik Garre.....0160 00390044  
E-Mail.....Hendrik.Garre@web.de  
Carol Ann Gerdes .....0441 / 20866

#### **Nachwuchs 1 u. 2**

Ulrich Dübler.....04484/ 958757  
E-Mail.....ul.duebler@web.de  
Moritz Kröger.....0441 / 505967  
E-Mail.....moritz\_kroeger@web.de

## **Fortsetzung Ansprechpartner (Übungsleiter)**

### **Jugend A-D**

Birgitt Schüller.....0441 / 4851407  
E-Mail.....birgitt.schueller@ewetel.net  
Christopher Toel.....0175 / 1056560  
E-Mail.....christopher.toel@gmx.de

### **Minis Eversten**

Frederik Garre.....0178 4532651  
Kristina Hesse .....0441 / 51295  
Jan-Hendrik Schulz .....0441/ 1802286  
Garrit Garre .....garrit.garre@web.de  
Franziska Mokros.....0441 / 62291

Michelle Ruchay .....0441 / 9993125

### **Seepferdchen Eversten**

Ulrich Dübler.....04484/ 958757  
E-Mail.....ul.duebler@web.de  
Moritz Kröger.....0441 / 505967  
E-Mail.....moritz\_kroeger@web.de

Hendrik Garre.....0160 00390044

E-Mail.....Hendrik.Garre@web.de

### **Minis Kreyenbrück**

Felix Kröger.....Felix\_Kroeger@web.de

Jacqueline Gerdes .....0441 / 20866

Christopher Toel.....0175 / 1056560

E-Mail.....christopher.toel@gmx.de

Vera Carstens.....0441 / 54919

Svenja Kocks .....0441 / 63888

### **Seepferdchen Kreyenbrück**

Ulrich Dübler.....04484/ 958757  
E-Mail.....ul.duebler@web.de  
Rebecca True.....0441 / 3619889

Svenja Kocks .....0441 / 63888

### **Junioren/ Masters**

Tammo Schüller.....0441 / 4851407  
E-Mail.....tammo.schueller@ewetel.net

### **Technikgruppen 1 u. 2**

Birgitt Schüller.....0441 / 4851407  
E-Mail.....birgitt.schueller@ewetel.net

### **Wasserball**

Richard Zab .....04408 / 989196.  
E-Mail.....richard@directbox.com

### **Weitere Übungsleiter**

Siavash Karimi ( Vorwahl mitwählen ) .....0441 / 1811364  
E-Mail.....chavosh5@yahoo.de  
Tim Huhsmann.....0176 / 96531542  
E-Mail.....tim.huhsmann@gmx.de

## **Vorstandsmitglieder**

### **Anfängerschwimmen**

Gisela Günther.....Kontakte siehe unter OSV-Hotline!  
E-Mail.....gisela.guenther@web.de

### **Jugendwart**

Lukas Lindner.....0441 / 53552  
E-Mail.....lindner93@googlemail.com

### **Sonstige OSV - Kontakte**

Internet.....http://oldenburger-schwimmverein.de

OSV Hotline (Telefon und Anrufbeantworter).....0441 / 6835735  
OSV FAX.....0441 / 6835734

Stand: 17.3.2011



# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



## Trainingsplan für die Wintersaison 2010

gültig ab dem 6. September 2010

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	17:30 - 19:00 (O)	18:30 - 20:00 (O)	17:30 - 19:00 (O)	18:00 - 19:15 (O)	17:00 - 18:30 (K)	14:30 - 16:30 (E)
2. Wettkampfmannschaft	17:30 - 18:30 (E)	17:30 - 18:30 (O)		16:00 - 17:00 (O)	16:15 - 17:15 (K)	15:00 - 16:00 (K)
3. Wettkampfmannschaft	17:00 - 17:45 (E)			15:30 - 16:15 (O)		15:00 - 16:00 (K)
Fördergruppe 1		15:30 - 16:15 (O)			15:00 - 15:45 (O)	14:00 - 15:00 (E)
Fördergruppe 2		16:15 - 17:00 (O)			15:45 - 16:30 (O)	14:00 - 15:00 (E)
Fördergruppe 3		17:00 - 17:45 (O)			16:30 - 17:15 (O)	14:00 - 15:00 (E)
Nachwuchs E 1	17:00 - 17:45 (E)		15:00 - 15:45 (O)			
Nachwuchs E 2	17:45 - 18:30 (E)		15:45 - 16:30 (O)			
Nachwuchs K 1	14:30 - 15:30 (K)		16:30 - 17:30 (O)		16:15 - 17:00 (K)	
Nachwuchs K 2	14:30 - 15:30 (K)		16:30 - 17:30 (O)		17:00 - 17:45 (K)	
Jugend D / 10-12 Jahre	16:00 - 16:45 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend C / 12-14 Jahre	16:45 - 17:30 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend B / 14-16 Jahre				19:15 - 20:00 (O)		14:00 - 15:00 (K)
Jugend A / 16-18 Jahre				19:15 - 20:00 (O)		14:00 - 15:00 (K)
Minis 1 / Seepf. 1 Eversten	14:45 - 15:30 (E)		14:45 - 15:30 (E)			
Minis 2 / Seepf. 2 Eversten	15:30 - 16:15 (E)		15:30 - 16:15 (E)			
Minis 3 / Seepf. 3 Eversten	16:15 - 17:00 (E)		16:15 - 17:00 (E)			
Minis 4 / Seepf. 4 Kreyenbr.		14:45 - 15:30 (K)			14:45 - 15:30 (K)	
Minis 5 / Seepf. 5 Kreyenbr.		15:30 - 16:15 (K)			15:30 - 16:15 (K)	
Minis 6 / Seepf. 6 Kreyenbr.		14:00 - 14:45 (K)			14:00 - 14:45 (K)	
Anfänger Erw.		19:45 - 20:45 (K)				
Junioren ab 18 Jahre	20:30 - 22:00 (E)		20:30 - 22:00 (K)		20:00 - 21:00 (K)	15:00 - 16:30 (E)
Aktive Masters			20:30 - 22:00 (K)			16:00 - 17:00 (K)
Senioren/Masters				19:15 - 20:00 (O)		
Technik-Gruppe 1		20:45 - 22:00 (K)			20:00 - 21:00 (K)	16:00 - 17:00 (K)
Technik-Gruppe 2	20:30 - 22:00 (E)	20:45 - 22:00 (K)		19:15 - 20:00 (O)		16:00 - 17:00 (K)
Wasserball	21:00 - 21:45 (O)		21:00 - 21:45 (O)			

Alle Aktiven werden gebeten, sich rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können!

Eventuelle Trockentrainingszeiten (z.B. Laufen) werden von den Trainern in Absprache mit den Aktiven festgelegt.

Alle Gruppen ab Seepferdchengruppe bitte eigene Flossen zum Training mitbringen!

**Legende:**  
(E) Hallenbad Eversten  
(K) Hallenbad Kreyenbrück  
(O) Olatins Huntebad