

Trainingsplan Sommersaison 2022

OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

gültig ab 16.5.2022

Schwimmausbildung



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Minis/Seepf. Eversten 1 (5-7 Jahre)	15:00-16:00 H/E						
Minis/Seepf. Eversten 2 (5-7 Jahre)	16:00-17:00 H/E						
Minis/Seepf. Eversten 3 (5-7 Jahre)						13:00-14:00 H/E	
Minis/Seepf. Eversten 4 (5-7 Jahre)						14:00-15:00 H/E	
Minis/Seepf. Eversten 5 (5-7 Jahre)						15:00-16:00 H/E	
Minis/Seepf. Eversten 6 (5-7 Jahre)			15:00-16:00 H/E				
Minis/Seepf. Eversten 7 (5-7 Jahre)			16:00-17:00 H/E				
Minis/Seepf. Eversten 8 (5-7 Jahre)			17:00-18:00 H/E				
Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (5-7 Jahre)	15:00-16:00 H/K						
Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (5-7 Jahre)	16:00-17:00 H/K						
Minis/Seepf. Kreyenbrück 3 (5-7 Jahre)		15:15-16:15 H/K					
Minis/Seepf. Kreyenbrück 4 (5-7 Jahre)					16:30-17:30 H/K		
Minis/Seepf. Kreyenbrück 5 (5-7 Jahre)						13:00-14:00 H/K	
Minis/Seepf. Kreyenbrück 6 (5-7 Jahre)						14:00-15:00 H/K	
Seesterne/Seepferdchen 8+					15:30-16:30 H/K		

Trainingsplan Sommersaison 2022

Fördergruppe 1	17:00-18:00 H/E		18:00-19:00 H/E			16:00-17:00 H/E	
Fördergruppe 2	17:00-18:00 H/E		17:30-18:30 H/O		17:30-18:30 H/K		
Nachwuchs Olantis 1 (7-9 Jahre)				16:00-17:00 H/O			
Nachwuchs Olantis 2 (7-9 Jahre)			16:00-17:00 F/O				
Nachwuchs Olantis 3 (7-9 Jahre)					16:00-17:00 H/O		
Nachwuchs Olantis 4 (7-9 Jahre)	16:30-17:30 H/O						
Nachwuchs Eversten 1 (7-9 Jahre)	17:00-18:00 H/E						
Nachwuchs Eversten 2 (7-9 Jahre)			18:00-19:00 H/E				
Nachwuchs Eversten 3 (7-9 Jahre)						16:00-17:00 H/E	
Nachwuchs Kreyenbrück 1 (7-9 Jahre)					17:30-18:30 H/K		
Nachwuchs Kreyenbrück 2 (7-9 Jahre)						15:00-16:00 H/K	
Nachwuchs Kreyenbrück 3 (7-9 Jahre)		17:00-18:00 H/K					
Anfänger Erwachsene 1		19:45-20:45 H/K					
Familienschwimmen							9:30-11:00 H/K
Flüchtlingsgruppe				18:00-19:00 H/O			

Solltet ihr die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, informiert bitte euren Trainer.

F/F = Freibad Flötenteich
 F/O = Freibad Olantis
 H/O = Hallenbad Olantis
 H/E = Hallenbad Eversten
 H/K = Hallenbad Kreyenbrück

Alle **Änderungen** und **Informationen** werden auf der Homepage bekannt gegeben. Damit ihr rechtzeitig über alles informiert werdet, abonniert bitte unseren Newsletter unter www.oldenburger-schwimmverein.de und folgt uns auf Facebook www.facebook.com/oldenburger-schwimmverein

Trainingsplan Sommersaison 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	18:00-20:00 H/E	18:00-20:00 F/O	17:30-19:30 F/O	19:00-20:30 F/O	18:00-20:00 F/O	9:00-10:30 F/F
2. Wettkampfmannschaft	18:00-19:30 H/E		17:30-18:30 H/K	17:00-18:00 H/O		17:00-18:30 H/E
Junioren (16-25 Jahre)	19:00-21:00 F/O				18:30-20:00 H/K	17:00-18:30 H/E
Wettkampfmannschaft Master	20:00-21:00 F/O	20:00-21:00 F/F	20:00-21:00 F/F	20:00-21:00 F/F	19:30-21:00 F/F	17:00-18:30 H/K
Jugend D (10-11 Jahre)	16:00-17:00 F/O					15:00-16:00 H/K
Jugend C (12-13 Jahre)	18:00-19:00 F/O					16:00-17:00 H/K
Jugend B (14-15 Jahre)			18:30-19:30 H/K			16:00-17:00 H/K
Jugend A (16 - 19 Jahre)			18:30-19:30 H/K			17:00-18:00 H/K
Gruppe Eva (Sondergruppe)		17:00-18:00 F/O				
Flipper (10-11 Jahre)	17:00-18:00 F/O				17:30-18:30 H/E	
Delphine (12-13 Jahre)		16:00-17:00 F/O			17:30-18:30 H/E	
Technik 1		20:45-22:00 H/K			20:00-22:00 H/K	
Technik 2		20:45-22:00 H/K			20:00-22:00 H/K	
Wasserball			20:30-22:00 H/O			

Solltet ihr die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, informiert bitte euren Trainer.

F/F = Freibad Flötenteich
 F/O = Freibad Olantis
 H/O = Hallenbad Olantis
 H/E = Hallenbad Eversten
 H/K = Hallenbad Kreyenbrück

Alle **Änderungen** und **Informationen** werden auf der Homepage bekannt gegeben. Damit ihr rechtzeitig über alles informiert werdet, abonniert bitte unseren Newsletter unter www.oldenburger-schwimmverein.de und folgt uns auf Facebook www.facebook.com/osv1902