

# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

## Trainingsplan für die Wintersaison 2024/25

gültig ab 05.08.2024



### Schwimmausbildung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Minis/Seepf. Eversten 1 (5-7 Jahre)	15:00 - 15:40 H/E						
Minis/Seepf. Eversten 2 (5-7 Jahre)	15:40 - 16:20 H/E						
Minis/Seepf. Eversten 3 (5-7 Jahre)	16:20 - 17:00 H/E						
Minis/Seepf. Eversten 4 (5-7 Jahre)						15:00 - 15:45 H/E	
Minis/Seepf. Eversten 5 (5-7 Jahre)						15:45 - 16:30 H/E	
Minis/Seepf. Eversten 6 (5-7 Jahre)			15:00 - 15:40 H/E				
Minis/Seepf. Eversten 7 (5-7 Jahre)			15:40 - 16:20 H/E				
Minis/Seepf. Eversten 8 (5-7 Jahre)			16:20 - 17:00 H/E				
Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (5-7 Jahre)		15:00 - 15:40 H/K					
Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (5-7 Jahre)		15:40 - 16:20 H/K					
Minis/Seepf. Kreyenbrück 3 (5-7 Jahre)		16:20 - 17:00 H/K					
Minis/Seepf. Kreyenbrück 4 (5-7 Jahre)					15:00 - 15:45 H/K		
Minis/Seepf. Kreyenbrück 5 (5-7 Jahre)						15:00 - 15:45 H/K	
Minis/Seepf. Kreyenbrück 6 (5-7 Jahre)						15:45 - 16:30 H/K	
Seesterne/Seepferdchen 8+	17:00 - 17:45 H/E				15:45 - 16:30 H/K		
Fördergruppe		15:45-17:00 H/O	17:00 - 18:00 H/E			16:30 - 17:30 H/E	
Nachwuchs Olantis 1 (7-9 Jahre)				15:45 - 16:45 H/O			

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

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](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) und folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/osv1902](https://www.facebook.com/osv1902)

# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

## Trainingsplan für die Wintersaison 2024/25

gültig ab 05.08.2024



### weiterführendes Training

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Wettkampfmannschaft	18:45 - 20:45 H/E	Früh 6:00-7:30 H/E; Spät 18:30 - 20:00 H/O	18:00 - 19:45 H/E	Früh 6:00-7:30 H/E; Spät 18:15 - 20:00 H/O	18:00 - 20:00 H/K	17:30 - 19:30 H/E	
2. Wettkampfmannschaft		19:00-20:30 H/E	19:30 - 20:30 H/K		16:30 - 18:00 H/K	17:30 - 19:30 H/E	
Junioren (16-25 Jahre)	20:45 - 22:00 H/O		20:30 - 22:00 H/K			13:00 - 15:00 H/E	
Wettkampfmannschaft Master	20:45 - 22:00 H/O		20:30 - 22:00 H/K		19:00 - 20:00 H/O	13:00 - 15:00 H/E	
Familienschwimmen							9:00-10:00 H/K
Jugend D (10-11 Jahre)	17:00 - 18:00 H/O					14:00 -15:00 H/K	
Jugend C (12-13 Jahre)	18:00 - 19:00 H/O					14:00 - 15:00 H/K	
Jugend B (14-15 Jahre)			19:30 - 20:30 H/K			16:30 - 17:30 H/K	
Jugend A (16 - 19 Jahre)			19:30 - 20:30 H/K			16:30 - 17:30 H/K	
Jugend D 2 (10-11 Jahre)							14:00-15:30 H/K
Jugend C 2 (12 -13 Jahre)							14:00-15:30 H/K
Nachwuchs / Jugend					17:30-18:30 H/K		
Flipper (10-11 Jahre)	15:00 - 16:00 H/K				17:00 - 18:00 H/O		
Delphine D/C (12-13 Jahre)	16:00 - 17:00 H/K				18:00 - 19:00 H/O		
Technik 1		20:45 - 22:00 H/K			20:00 - 21:30 H/K		
Technik 2		20:45 - 22:00 H/K			20:00 - 21:30 H/K		

			21:00 - 22:00 H/O				
Wasserball							

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](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) und folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/osv1902](https://www.facebook.com/osv1902)