

# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



## Trainingsplan für die Sommersaison 2019

gültig ab 20.05.2019

### Schwimmausbildung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Minis/Seepf. Eversten 1 (5-7 Jahre)	17:00-17:45 H/E				16:30-17:30 H/E	
	<b>Nur Minis</b>					
Minis/Seepf. Eversten 2 (5-7 Jahre)	17:00-17:45 H/E				16:30-17:30 H/E	
	<b>Nur Minis</b>					
Minis/Seepf. Eversten 3 (5-7 Jahre)	17:45-18:30 H/E				17:30-18:30 H/E	
	<b>Nur Minis</b>					
Seepferdchen Eversten 1 + 2 (5-7 Jahre)	15:30-16:30 H/O					
	<b>Nur Seepferdchen</b>					
Seepferdchen Eversten 3 (5-7 Jahre)		15:45-16:30 H/O				
		<b>Nur Seepferdchen</b>				
Minis Eversten 4 (5-7 Jahre)						15:00-16:00 H/E
Minis Eversten 5 (5-7 Jahre)						16:00-17:00 H/E
Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (5-7 Jahre)		15:00-16:00 H/K				15:00-15:45 H/K
Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (5-7 Jahre)		16:00-17:00 H/K				15:45-16:30 H/K
Seesterne/Seepferdchen 8+					16:00-17:00 H/K	
Fördergruppe 1	16:30-17:30 H/O		15:30-16:30 F/O		17:00-17:45 H/K	
Fördergruppe 2		16:30-17:30 H/O	15:30-16:30 F/O		17:45-18:30 H/K	
Nachwuchs Olantis 1 (7-9 Jahre)				16:00-17:15 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)					17:00-18:00 H/O	
Nachwuchs Eversten 1 (7-9 Jahre)						15:00-16:00 H/E
Nachwuchs Eversten 2 (7-9 Jahre)						16:00-17:00 H/E
Nachwuchs Eversten 3 (7-9 Jahre)			15:30-16:30 H/O			
Nachwuchs Kreyenbrück 1 (7-9 Jahre)	15:00-16:00 H/K		15:30-16:30 H/K			
Nachwuchs Kreyenbrück 2 (7-9 Jahre)	16:00-17:00 H/K		16:30-17:30 H/K			
Anfänger Erwachsene 1		19:00-20:00 H/K			18:30-19:30 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 Sommersaison 2019

gültig ab 20.05.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	16:00-18:00 F/F	17:30-19:30 F/O	16:45-18:30 F/O	18:00-19:30 F/O	16:30-18:30 F/O	
2. Wettkampfmannschaft	17:30-19:00 H/O		17:30-19:00 H/O		17:00-18:30 H/K	
Junioren (16-25 Jahre)	18:00-19:30 F/F		19:30-20:30 H/K			17:30-18:30 H/K
Wettkampfmannschaft Master	19:30-21:00 F/F		20:30-22:00 H/K	20:00-21:30 H/K	20:00-21:00 F/F	10:00-11:30 F/F
Fördergruppe Jugend				17:15-18:30 H/O		
Jugend D (10-11 Jahre)	17:00-18:00 F/O					14:00-15:00 H/K
Jugend C (12-13 Jahre)	18:00-19:00 F/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
Gruppe Eva (Sondergruppe)		17:30-18:30 H/O				
Flipper (10-11 Jahre)		16:00-16:45 F/O			18:00-19:00 H/O	
Delphine D/C (12-13 Jahre)		16:45-17:30 F/O			19:00-20:00 H/O	
Schwimmkreis		19:00-20:00 H/K				17:30-18:30 H/K
Technik 1		20:00-21:30 H/K			19:30-21:00 H/K	
Technik 2		20:00-21:30 H/K		20:00-21:30 H/K	20:00-21:00 F/F	17:30-18:30 H/K
Wasserball			21:00-22:00 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](http://www.oldenburger-schwimmverein.de) und folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/osv1902](https://www.facebook.com/osv1902)