

OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



Wichtig:
Nur rot markierte Gruppen starten

Trainingsplan für die Sommersaison 2021

gültig ab 17.05.2021 (Achtung: siehe roter Kasten)

Schwimmausbildung

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| Minis/Seepf. Eversten 1 bzw 6 (5-7 J.) | E1 15:00 - 16:00 H/E | | E6 15:00 - 16:00 H/E | | | |
| Minis/Seepf. Eversten 2 bzw 7 (5-7 J.) | E2 16:00 - 17:00 H/E | | E7 16:00 - 17:00 H/E | | | |
| Minis/Seepf. Eversten 3 bzw 8 (5-7 J.) | E3 17:00 - 18:00 H/E | | E8 17:00 - 18:00 H/E | | | |
| Minis/Seepf. Eversten 4 (5-7 Jahre) | | | | | | 15:30 - 16:30 H/E |
| Minis/Seepf. Eversten 5 (5-7 Jahre) | | | | | | 16:30 - 17:30 H/E |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 bzw 4 (5-7 J.) | | K1 15:00 - 16:00 H/K | | | | K4 15:00 - 16:00 H/K |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 bzw 5 (5-7 J.) | | K2 16:00 - 17:00 H/K | | | | K5 16:00 - 17:00 H/K |
| Minis/Seepf. Kreyenbrück 3 bzw 6 (5-7 J.) | | K3 17:00 - 18:00 H/K | | | | K6 17:00 - 18:00 H/K |
| Seesterne/Seepferdchen 8+ | | | | | 15:00 - 16:00 H/K | |
| Fördergruppe 1 | 15:00 - 16:00 H/K | | | | 17:00 - 18:00 H/K | |
| Fördergruppe 2 | 16:00 - 17:00 H/K | 16:00 - 17:00 H/O | | | 18:00 - 19:00 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) | 18:00 - 19:00 H/E | | 18:00 - 19:00 H/E | | | 17:30 - 18:30 H/E |
| Nachwuchs Eversten 2 (7-9 Jahre) | 18:00 - 19:00 H/E | | 18:00 - 19:00 H/E | | | 17:30 - 18:30 H/E |
| Nachwuchs Eversten 3 (7-9 Jahre) | 16:30 - 17:30 H/O | | | | | |
| Nachwuchs Kreyenbrück 1 (7-9 Jahre) | 15:00 - 16:00 H/K | | | | | |
| Nachwuchs Kreyenbrück 2 (7-9 Jahre) | 16:00 - 17:00 H/K | | | | | |
| Anfänger Erwachsene 1 | | 19:00 - 20:00 H/K | | | | 19:00 - 20:00 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 und folgt uns auf Facebook www.facebook.com/osv1902

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

Solltet ihr die Trainingszeiten für längere Zeit nicht wahrnehmen können, informiert bitte Eure Übungsleiter*innen.

F/F = Freibad Flöteenteich
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