



# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



## Trainingsplan für die Wintersaison 2018/2019

gültig ab 17.09.2018

### Schwimmausbildung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Minis/Seepf. Eversten 1 (5-7 Jahre)	15:00 - 15:40 H/E		15:00 - 15:40 H/E			
Minis/Seepf. Eversten 2 (5-7 Jahre)	15:40 - 16:20 H/E		15:40 - 16:20 H/E			
Minis/Seepf. Eversten 3 (5-7 Jahre)	16:20 - 17:00 H/E		16:20 - 17:00 H/E			
Minis Eversten 4 (5-7 Jahre)						15:30 - 16:15 H/E
Minis Eversten 5 (5-7 Jahre)						16:15 - 17:00 H/E
Minis/Seepf. Kreyenbrück 1 (5-7 Jahre)		14:45 - 15:30 H/K				15:00 - 15:45 H/K
Minis/Seepf. Kreyenbrück 2 (5-7 Jahre)		15:30 - 16:15 H/K				15:45 - 16:30 H/K
Seesterne/Seepferdchen 8+					15:00 - 16:00 H/K	
Fördergruppe 1	17:00 - 17:45 H/E				17:00 - 17:45 H/K	
Fördergruppe 2	17:00 - 17:45 H/E				17:45 - 18:30 H/K	
Nachwuchs Olantis 1 (7-9 Jahre)				16:30 - 17:30 H/O		
Nachwuchs Olantis 2 (7-9 Jahre)			16:45 - 17:45 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)						15:30 - 16:15 H/E
Nachwuchs Eversten 2 (7-9 Jahre)						16:15 - 17:00 H/E
Nachwuchs Kreyenbrück 1 (7-8 Jahre)	15:00 - 16:00 H/K					
Nachwuchs Kreyenbrück 2 (8-9 Jahre)	16:00 - 17:00 H/K					
Anfänger Erwachsene 1		19:45 - 20:30 H/K				

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

H/E = Hallenbad Eversten

H/O = Hallenbad Olantis

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 2018/2019

gültig ab 17.09.2018

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

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

H/E = Hallenbad Eversten  
H/O = Hallenbad Olantis  
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)**