



# OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

## Trainingsplan für die Wintersaison 2012

gültig ab September 2012 bis Mai 2013



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>A - Kader</b>	17:30-19:00 H/O	18:30-20:00 H/O	17:30-19:00 H/O	18:00-19:15 H/O	17:00-18:30 H/K	15:30-17:00 H/E
<b>B - Kader</b>	17:30-19:00 H/O	17:45-18:45 H/O		17:00-18:00 H/O	16:00-17:00 H/K	15:30-17:00 H/E
<b>C - Kader</b>	17:45-18:45 H/E			16:00-17:00 H/O		14:00-15:30 H/E
<b>D - Kader</b>	17:45-18:45 H/E				17:15-18:00 H/O	14:00-14:45 H/E
<b>Fördergruppe</b>		16:30-17:15 H/O			16:30-17:15 H/O	
<b>Aufbaugruppe</b>		15:45-16:30 H/O			15:45-16:30 H/O	
<b>Jugend D</b>	16:00-16:45 H/O					14:45-15:45 H/K
<b>Jugend C</b>	16:45-17:30 H/O					14:45-15:45 H/K
<b>Jugend B</b>				19:15-20:00 H/O		15:45-16:45 H/K
<b>Jugend A</b>				19:15-20:00 H/O		15:45-16:45 H/K
<b>Breitensport 1</b>		17:15-18:00 H/O				
<b>Nachwuchs E1</b>	17:00-17:45 H/E		15:30-16:30 H/O			14:45-15:30 H/E
<b>Nachwuchs E 2</b>	17:00-17:45 H/E		16:30-17:30 H/O			14:45-15:30 H/E
<b>Nachwuchs K 1</b>	14:45-15:30 H/K		15:30-16:30 H/O		16:00-16:45 H/K	
<b>Nachwuchs K2</b>	15:30-16:15 H/K		16:30-17:30 H/O		16:45-17:30 H/K	
<b>Minis/Seepf. E 1</b>	14:45-15:30 H/E		14:45-15:30 H/E			
<b>Minis/Seepf. E 2</b>	15:30-16:15 H/E		15:30-16:15 H/E			
<b>Minis/Seepf. E 3</b>	16:15-17:00 H/E		16:15-17:00 H/E			
<b>Minis K 1</b>		14:45-15:30 H/K			14:30-15:15 H/K	
<b>Minis K 2</b>		15:30-16:15 H/K			15:15-16:00 H/K	
<b>Seepferdchen K 1</b>	14:45 -15:30 H/K					14:00 - 14:45 H/K
<b>Seepferdchen K 2</b>	15:30 - 16:15 H/K					14:00 - 14:45 H/K
<b>Neuanfänger/Samstag K</b>						14:00 - 14:45 H/K
<b>Seepferdchen 8+</b>	16:15-17:00 H/K				17:30-18:30 H/K	
<b>Anfänger Erwachsene 1</b>		19:45-20:30 H/K				
<b>Anfänger Erwachsene 2</b>						16:45-17:30 H/K
<b>E- Kader (Junioren / akt. Masters)</b>	20:45-22:00 H/E	20:30-22:00 H/K	20:30-22:00 H/K		20:00-21:30 H/K	15.45 - 17.30 H/K
<b>Technik 1</b>		20:30-22:00 H/K			20:00-21:30 H/K	
<b>Technik 2</b>		20:30-22:00 H/K			20:00-21:30 H/K	
<b>Wasserball</b>	21:00-21:45 H/O		21:00-21:45 H/O			

*Alle Aktiven werden gebeten, sich rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können!*

Eventuelle Trockentrainingszeiten (z.B. Laufen) werden von den Trainern in Absprache mit den Aktiven festgelegt.

Alle Gruppen ab Seepferdchengruppe bitte eigene Flossen zum Training mitbringen!

# Zusatzinformationen zur Wintersaison 2012/13

## Trainingsplan für die Wintersaison 2012

Die Wintersaison beginnt für die Breitensportgruppen am **Montag, den 10. September** und für den Wettkampfbereich eine Woche früher am **Montag, den 03. September** in den Hallenbädern Eversten, Kreyenbrück und im Olantis Huntebad.

## Trainingszeiten

Die angegebenen Trainingszeiten stellen i.d.R. *Wasserzeiten* dar. Die Aktiven werden daher gebeten, sich bereits rechtzeitig (d.h. ca. 10 Min.) vor Trainingsbeginn vor der Kasse des jeweiligen Hallenbades zu sammeln und das Bad gemeinsam mit ihrem Trainer zu betreten.

Der Oldenburger Schwimmverein ist bemüht, alle angesetzten Übungsstunden auch tatsächlich stattfinden zu lassen.

## Verhalten in den Bädern

**Auch in den Hallenbädern ist es für den kostenlosen Eintritt zu den Trainingszeiten wichtig, dass die Aktiven stets Ihren Mitgliedsausweis bei sich führen, da von den Kassierern entsprechende Kontrollen vorgenommen werden müssen, da es zu den Trainingszeiten im Hallenbad Olantis-Huntebad, öffentl. Badezeiten gibt.**

Die Eltern werden gebeten ihre Kinder darauf hinzuweisen, dass Sie sich nach dem Ende der Trainingseinheit zügig umziehen und den Anweisungen der Übungsleiter Folge zu leisten haben. Die Angehörigen der Schwimmvereine sollen generell die Sammelumkleiden der Hallenbäder nutzen, um die Einzelkabinen und die entsprechenden Schränke für die Öffentlichkeit freizuhalten.

## Wertsachen / Abschließen von Schränken

Von der Möglichkeit der abschließbaren Schränke (€ 1,00 als Pfandmünze) sollte unbedingt Gebrauch gemacht werden. Außerdem empfiehlt es sich, keine Wertsachen mit ins Hallenbad zu bringen.

## Ansprechpartner (Übungsleiter)

### Wettkampfbereich:

Jürgen Schnitker

✉ E-Mail.....juergen.schnitker.osv@gmx.de

### Jugend/Junioren

Tammo Schüller

✉ E-Mail.....tammo.schueller@ewetel.net

### Minis/Seepferdchen

Felix Kröger

✉ E-Mail.....felix.kroeger@web.de

### Nachwuchsgruppen

Svenja Kocks

✉ E-Mail.....svenja.Kocks@web.de

### Aufbau/Fördergruppen

Christopher Toel

✉ E-Mail.....christopher.toel@gmx.de

### Masters/Technikgruppen

Birgitt Schüller

✉ E-Mail.....birgitt.schueller@ewetel.net

## Wasserball

Axel Stefan

✉ E-Mail.....axel.stefan@gmx.de

## Sonstige OSV - Kontakte

🌐 Internet.....http://oldenburger-schwimmverein.de

OSV Hotline.....0441 / 68 357 35

OSV Fax;.....0441 / 68 357 34

## Vorstandsmitglieder

### 1.Vorsitzende

Anke Janssen Telefon u. Anrufbeantworter .....0441 / 68 357 35

✉ Fax.....0441 / 68 357 34

✉ E-Mail.....janssen.osv@t-online.de

### Schwimmwartin

Kerstin Hesse

✉ E-Mail.....hessegrap@t-online.de

## Jugendwarte

Christopher Toel

✉ E-Mail.....christopher.toel@gmx.de

Anna Schüller

✉ E-Mail.....anna.schueller@ewetel.net