

Trainings während der Weihnachtsferien (1. Änderung)

Im Zeitraum 23.12. - 30.12. bieten wir für gute Schwimmerinnen und Schwimmer einige Trainings an. Angehörige der Wettkampfmannschaften oder des Schwimmnachwuchses, die an einem oder beiden Ganztagen (28. und/oder 30.12.2024) im Plärrerbad teilnehmen möchten, melden sich bitte an schwimmen@postsv.de an, weil wir das Mittagessen am 28.12. und 30.12. planen müssen. Die Mastersschwimmer werden über ihre Trainingszeiten direkt von Charly informiert.

Vom 27.12. - 31.12.2024 haben wir folgendes Trainingsangebot:

Freitag, 27.12., Plärrerbad

13:45 Einlass

14:00 Lehrsaal im Plärrerbad - Einweisung Trainingslager, Theorie: Schwimmarten, Starts, Wenden, Unterwasserphasen und Übergänge, Tipps zu: Ernährung und Verhalten an Wettkampftagen / **Nachwuchsschwimmer müssen nicht an der Einweisung teilnehmen**

15:45 Treffpunkt am Beckenrand für alle zum Aufwärmtraining

16:00 - 18:00 freies Schwimmen

16:00 Trainingsbeginn WK 3+4 + Nachwuchs ab Schwimmabzeichen Bronze

17:30 Trainingsende WK 3+4

18:00 Trainingsende WK 1+2

Samstag, 28.12., Plärrerbad

8:40 Einlass, 8:45 Aufwärmtraining

9:00 - 11:00 Training (WK 1+2 120 min, WK 3+4 + **Nachwuchs ab Bronze: 75 - 90 min**)

9:00 - 11:00 freies Schwimmen

11:00 Schulungsraum (Mittagessen, Spiele, Theorie, Videoanalyse)

13:00 Programm außerhalb des Plärrerbades (Laufschuhe mitnehmen!)

14:15 - 16:15 Training (WK 1+2 120 min, WK 3+4: 75 - 90 min)

14:15 - 16:15 freies Schwimmen

16:30 Verlassen des Bades

Sonntag, 29.12., Hallenbad Göggingen, wie immer (inkl. Nachwuchs ab Bronze)

18:40 Treffpunkt im Foyer, 18:45 Aufwärmen, freies Schwimmen / Springen

19:00 - 19:45 Breitensport

19:45 - 20:30 Sportschwimmer

19:10 Trainingsbeginn für alle Gruppen im Wasser

19:45 Trainingsende Nachwuchs

20:00 Trainingsende WK 3+4

20:30 Trainingsende WK 1+2

Montag, 30.12., Plärrerbad

9:55 Einlass, 10:00 Aufwärmtraining

10:15 - 12:00 Training (WK 1+2 120 min, WK 3+4 + **Nachwuchs ab Bronze: 75 - 90 min**)

10:00 - 12:00 freies Schwimmen

12:00 - 15:00 Schulungsraum (Mittagessen, Spiele, Theorie, Videoanalyse)

15:00 - 16:00 Programm außerhalb des Plärrerbades (Laufschuhe mitnehmen!)

16:15 - 17:45 Training (WK 1+2 120 min, WK 3+4: 75 - 90 min)

16:15 - 17:45 freies Schwimmen

18:00 Verlassen des Bades

Bitte für den (28.12., 30.12.) jeweils 10 Euro als Beitrag für die Mittagsverpflegung mitbringen
Ansonsten fallen für die Teilnahme an den Trainings in der Weihnachtszeit keine Kosten an.

Eltern, die noch nicht Vereinsmitglied sind, jedoch sicher Schwimmen können, können im Rahmen eines einmaligen Probetrainings einmal am freien Schwimmen teilnehmen.

Vom 31.12.2024 - 6.1.2025 ist die Schwimmabteilung im Urlaub. Es finden keine Kurse und keine Trainings statt.

Trainingslager während der Osterferien

Das Trainingslager während der Osterferien findet vom **Sonntag, 13.4.2025 - Donnerstag, 17.4.2025 statt**. Mindestalter: grundsätzlich 11 Jahre im Jahr 2025, also ab Jahrgang 2014. Ausnahmen nur mit Zustimmung Abteilungsleitung/Trainerteam

Das ***-Superior Apart-Hotel ist wieder für uns reserviert, für bis zu 22 Kinder und Jugendliche (Unterbringung im 3- und 4-Bett-Zimmer) sowie bis zu 5 erwachsene Betreuer.

Für den Schwimmnachwuchs (also alle Kinder, die nicht zu den Wettkampfmanschaften gehören) haben wir etwa 8 Plätze vorgesehen.

Auch die Trainingszeiten in der Schwimmhalle sind bereits zugesagt. Je nach Witterung (diesmal ist Ostern drei Wochen später) können wir voraussichtlich auch teilweise im Freien trainieren. Unser Mittagessen können wir wieder in der Therme einnehmen bzw. sicher auch wieder die Therme (ohne Sauna für Minderjährige) täglich mitnutzen, inkl. Strömungskanal, Whirlpool etc. Aktuell sind es bereits 12 Voranmeldungen bei insgesamt 22 Plätzen. Vorrang haben zunächst die Wettkampfmanschaften.

Wer mitfahren möchte, meldet sich bis spätestens

10.1.2025

per E-Mail an schwimmen@postsv.de (nicht per WhatsApp, nicht mündlich etc.).

Für die Nachwuchsgruppen ab 11 Jahren anbieten, die mindestens das Schwimmabzeichen Bronze haben, haben wir noch einige Plätze frei. Wenn es mehr Anmeldungen als Plätze gibt, entscheidet die Abteilungsleitung nach Rücksprache mit dem Trainerteam.

Vom Geschäftsführer der Chiemgau Thermen bekomme ich bis Anfang Januar das Angebot, auf dessen Basis wir dann den Teilnehmerbeitrag kalkulieren können.

Der genaue Teilnehmerbeitrag steht deshalb noch nicht fest. Die Kosten für die Unterkunft bleiben aber gleich. Vermutlich werden es etwa 450 Euro sein, inkl. Vollverpflegung, Getränken, Freizeitaktivitäten (Ausflug), Thermenbesuch, Hin- und Rückfahrt mit dem Zug.

Der Verein übernimmt die Kosten für die Bädermiete der Trainingsstätte. Wir planen wieder die Anreise mit dem Zug, allerdings diesmal so, dass wir am Sonntag noch trainieren können.

Hinreise:

So, 13. Apr. 2025, 13:15 Treffpunkt in der Bahnhofshalle beim künftigen Reisezentrum

Rückreise:

Do, 17. Apr. 2025, ca. 22 Uhr Ankunft in Augsburg

Bitte stellt Euch darauf ein, dass wir von allen, die mitfahren möchten, eine Anzahlung - wie im Vorjahr - in voller Höhe auf das Vereinskonto benötigen. Erst mit dem Eingang des Teilnehmerbeitrages auf dem Vereinskonto ist die Anmeldung verbindlich.

Bitte stellt Euch deshalb darauf ein, dass Euer Teilnehmerbeitrag in voller Höhe Euro voraussichtlich noch vor dem 30.1.2025 auf dem Vereinskonto eingegangen sein muss.

Alle Teilnehmer bekommen mit der Bestätigung der Anmeldung auch das Zahlungsziel und die Höhe der Anzahlung mitgeteilt.

Ich wünsche Euch bzw. Ihnen im Namen des gesamten Teams alles Gute für 2025!

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Zitzelsberger

Abteilungsleiter Abt. Schwimmen | Mitglied im Präsidium

DOSB-Trainer C Schwimmen | Ausbilder Rettungsschwimmen