



Trainingszeiten Kinder und Jugend Winter 2021/22

Tag/Zeit/Ort	Wer	Was	Trainer/in / ÜL
Montag			
	Kinder, Anfänger/Innen	Trainingsfrei	
Dienstag			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, Anfänger/Innen	Allg. Training	A. Brouwers, M. Thiele, C. Krey
	JF/JM, SF/SM	nach Plan	D. Bode
Mittwoch			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, Anfänger/Innen	Allg. Training	A. Brouwers, C. Krey, R. Wall
	JF/JM, SF/SM	nach Plan	Daniel B.
Donnerstag			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, Anfänger/Innen	Allg. Training	M. Thiele, C. Krey, R. Wall
	JF/JM, SF/SM	nach Plan	D. Bode
Freitag			
16.00 Uhr WSVD	Kinder, Anfänger/Innen	Allg. Training	A. Brouwers, C. Krey, R. Wall
	JF/JM, SF/SM	nach Plan	Daniel B.
Samstag			
Hafen	JF/JM, SF/SM,	1. Einheit Wassertraining	Daniel B.
11.00 Uhr Hafen	Kinder	Wassertraining (Abfahrt WSVD 10.45 Uhr)	A. Brouwers, C. Krey, R. Wall
Hafen	JF/JM, SF/SM,	2. Einheit Wassertraining	Daniel B.
Sonntag			
Hafen	JF/JM, SF/SM,	1. Einheit Wassertraining	Daniel Bode
11.00 Uhr Hafen	Kinder Leistungssport	Wassertraining nach Absprache	C. Krey, R. Wall

- **JuniorInnen und SeniorInnen** trainieren nach eigenem Trainingsplan, Krafraum, Ergometer und Ruderbecken sind für Sie in der Woche von 17.00 bis 18.30 Uhr reserviert, je nach Zeit ist auch ein individuelles Training vor 16.00 Uhr möglich.
- **Anfänger/Innen** sollten zwischen 10 und 14 Jahre alt sein, sie müssen sicher Schwimmen können (Schwimmabzeichen Bronze) und sollten regelmäßig auf Corona getestet oder geimpft sein. Wenn ihr euch informieren wollt, einfach Di. bis Fr. um 16.00 Uhr zum WSVD kommen, gerne auch schon mit Sportbekleidung, ihr könnt dann einen **Schnupperkurs** (5 Trainingseinheiten für 25,- €) absolvieren.
- **Kinder und Anfänger/Innen** kommen je nach Zeit und Schule mindestens einmal in der Woche zum Training, gerne auch öfters. Kinder, die an Wettkämpfen und Regatten teilnehmen möchten, kommen mindestens dreimal in der Woche zum Training.
- Das **Wassertraining Samstags** im Hafen ist für alle Kinder verpflichtend. Das Wassertraining am Sonntag erfolgt nach Absprache. Nur bei ganz schlechten Wetterbedingungen findet das Training am WSVD statt.

