

Schwimmen

Nachwuchsmannschaft 2:

Vorraussetzungen:

100m Schwimmen ohne fremde Hilfe am Stück,
in 1 Schwimmart.

Ziele und Inhalte der Gruppe

Erlernen der Schwimmstile Rücken,
Brust und Freistil in Grobform, mit Start und
Wende

Ca. 5-7Jahre:

Zeit: **Montags 16:45 Uhr – 18:15 Uhr**

Ort: **TUWASS**

Übungsleiter:

**Monique Haller
Simone Vogler
Bettina Raach**

Nachwuchsmannschaft 1:

Vorraussetzungen:

200m Schwimmen ohne fremde Hilfe am Stück,
in 2 Schwimmarten

Ziele und Inhalte der Gruppe

Erlernen der Schwimmstile Rücken,
Brust und Freistil in Wettkampfgerechter Form,
mit Start und Wende.

Ca 8 – 10 Jahre:

Zeit: **Montags 17:45 Uhr – 19:15 Uhr**

Ort: **TUWASS**

Übungsleiter:

**Marc Richtenstein
Monique Haller
Mareike Haller**

Wettkampfmannschaft 2:

Vorraussetzungen:

800m Schwimmen in 3 Schwimmstilen . 2-3x
Training/Woche, mind. 4 Wettkämpfe pro Jahr.
Training auch in den Ferien.

Ziele und Inhalte der Gruppe

Verfeinerung der Schwimmstile Rücken,
Brust und Freistil in Wettkampfgerechter Form, mit
Start und Wende. Erlernen von Schmetterling.
Das Training ist auf Wettkämpfe ausgerichtet.
Pro Training werden ca. 2000 – 2500m
geschwommen

Ab 11Jahre:

Zeit: Montags	18:45 Uhr – 20:15 Uhr
Donnerstags:	18:45 Uhr – 20:15 Uhr
Mittwochs:	Gymnastik, Kondition
	19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Freitag	19:45 – 21:15 Uhr

Ort: **TUWASS, LURS**

Übungsleiter:

**Sascha Jakic
Christoph Haller
Mareike Haller
Fabian Keller (Turnhalle)**

Wettkampfmannschaft 1,

Aktive, Masters:

Vorraussetzungen:

Aktiver Wettkampfschwimmer
3-4x Training pro Woche,
4-6 Wettkämpfe im Jahr

Ziele und Inhalte der Gruppe

Reines Wettkampftraining, ausgelegt auf entspr.
Meisterschaften.

Ab 12 Jahre:

Zeit : **Montags** 19:45 Uhr – 21:30 Uhr
 Dienstags 19:45 Uhr – 21:30 Uhr
 Freitags 19:45 Uhr – 21:30 Uhr
 Donnerstags 18:45 Uhr – 20:15 Uhr
 Mittwochs Turnhalle
 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort : **TUWASS**

Übungsleiter :

Christoph Haller
Sascha Jakic
Mareike Haller

Konditionstraining, Gymnastik:

Vorraussetzungen:

Schwimmer der Gruppen
Wettkampf 2 und 1

Ziele und Inhalte der Gruppe

Aufbau und Verbesserung der
Konditionellen Fähigkeiten und der
Beweglichkeit.

Zeit : **Mittwochs** 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
 (Von September bis April)

Ort : **Turnhalle LURS**

Übungsleiter:

Christoph Haller
Fabian keller

Weitere Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie

Abteilung Schwimmen
Christoph Haller
schwimmen@tg-tuttlingen.de