










Unsere Trainingsgruppen

Schwimmen

Trainingsgruppe	Zielsetzung	Trainer
Einsteiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Rückenlage. • Erlernen des Startsprungs. • Verfeinerung des Brust- und Rückenschwimmens. • Erlernen des Kraulschwimmens. 	Ella Kölsche Sophia Strug Mareike Freitag Maximilian Schwebs
Fortgeschrittene 	<ul style="list-style-type: none"> • Verfestigung der Schwimmtechniken • Training für die Wettkampfteilnahme 	Ludger Kölsche Dennis Tepfer Karsten Schmidt
Fortgeschrittene Plus 	<ul style="list-style-type: none"> • Verfestigung der Schwimmtechniken. • Training für die Wettkampfteilnahme. 	Karsten Schmidt
Wettkampf -Gruppe 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Training für die Wettkampfteilnahme. • Erlernen des Delfinschwimmens. 	Lisa Schreiber Sven Sänger Bianca Eckardt
Wettkampf -Gruppe 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Erweitertes Kraft- und Ausdauertraining für die regelmäßige Wettkampfteilnahme. 	Lisa Schreiber Karsten Schmidt Bianca Eckardt
Leistungsgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungstraining für Wettkampfschwimmer für die regelmäßige Wettkampfteilnahme. 	Karsten Schmidt Sven Sänger
Master/Fitness 	<ul style="list-style-type: none"> • Training für Wettkampfschwimmer. • Fitnessschwimmen. 	

Stand: 26.7.2015