



## TRAININGSPLAN SAISON 2024/2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Minihai 1</b>	Kein Training mangels Lehrschwimmbecken						
<b>Minihai 2</b>	Kein Training mangels Lehrschwimmbecken						
<b>Aufbaugruppe 3</b>		16:00 Uhr – 16:45 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining			
<b>Aufbaugruppe 2</b>		16:45 Uhr – 17:30 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining			
<b>Aufbaugruppe 1</b>		16:00 Uhr – 17:30 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining			
<b>Wettkampfgruppe 2</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:00 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining		
<b>Wettkampfgruppe 1</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:00 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining	8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
<b>Masters</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel		8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
<b>Althai</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel		8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	

Das Schwimmtraining findet im Ergomar Ergolding statt, das Trockentraining in der Turnhalle der Grundschule Piflas.

Alle Termine der Gruppen werden im Kalender des Vereinsplaners gepflegt: [Vereinsplaner-Kalender](#)

Es gelten die Hygiene- und Verhaltensregeln des Ergomars: [Haus- und Badeordnung](#)

Alle Trainingseinheiten beginnen 15 Minuten vor der angegebenen Zeit mit dem gemeinsamen Betreten der Trainingsstätte und enden 15 Minuten nach dem definierten Trainingsende mit dem Verlassen der Trainingsstätte.

Kurzfristige Änderungen sind nicht auszuschließen und werden soweit möglich durch die Trainer für die betroffenen Gruppen bekanntgegeben.

Die Teilnahme am Kraftzirkel ist aus gesundheitlichen Gründen erst ab dem 12ten Geburtstag möglich.