



## TRAININGSPLAN SAISON 2025/2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Minihai 1</b>	Keine Gruppe mangels Lehrschwimmbcken							
<b>Minihai 2</b>	Keine Gruppe mangels Lehrschwimmbcken							
<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 1</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:00 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining			
<b>Masters</b>				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:00 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining	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](#)

Hinweise:

- 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.
- Alle Teilnehmer sind angehalten, ihre Trainingsteilnahme über die Zu-/Absagefunktion im Vereinsplaner vor Trainingsbeginn mitzuteilen.
- Kurzfristige Änderungen sind nicht auszuschließen und werden durch die Trainer im Vereinsplaner-Chat der betroffenen Gruppen bekanntgegeben.
- Die Teilnahme am Kraftzirkel ist aus gesundheitlichen Gründen erst ab dem 12ten Geburtstag uneingeschränkt möglich.