










## TRAININGSPLAN SAISON 2025/2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<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> 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining	15:00 Uhr – 16:30 Uhr Schwimmtraining		
<b>Breitensportgruppe</b> 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining	17:00 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining		
<b>Wettkampfgruppe 2</b> 	Keine Gruppe mangels Aktiver						
<b>Wettkampfgruppe 1</b> 		16:00 Uhr – 17:30 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	15:00 Uhr – 17:00 Uhr Schwimmtraining		
<b>Masters</b> 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:30 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining	8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
<b>Technik-Team</b> 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel		8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
<b>Althaie</b> 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel		8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	

Allgemeine Hinweise zum Trainingsbetrieb sowie Verhaltensregeln finden sich auf der nächsten Seite.



## Hinweise

- Das Schwimmtraining findet im Ergomar Ergolding statt, das Trockentraining in der Turnhalle der Grundschule Piflas.
- 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 Termine der Gruppen werden im Kalender des Vereinsplaners gepflegt: [Vereinsplaner-Kalender](#)
- 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.



## Allgemeine Verhaltensregeln

- Es gelten die Hygiene- und Verhaltensregeln des Ergomar Ergolding ([Haus- und Badeordnung](#)).
- Alle Teilnehmer sind angehalten, ihre Trainingsteilnahme über die Zu-/Absagefunktion im Vereinsplaner spätestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn mitzuteilen.
- Den Anweisungen von Vereinsvertretern (z. B. Trainern und Helfern) ist während sämtlichen Vereinsveranstaltungen stets Folge zu leisten.
- Es ist stets auf einen respektvollen Umgang mit Trainern, Vereinsmitgliedern und Dritten zu achten.
- Die Trainingssprache ist deutsch, sofern nicht explizit etwas anderes mit dem Trainer vereinbart wurde.
- Das persönliche Trainingsequipment (eine vollständige Auflistung findet sich in der entsprechenden Übersicht auf der Homepage in der Rubrik [Dokumente](#)) muss – sofern nicht anders vereinbart – zu jedem Training vollständig mitgebracht werden.
- Wird ein oder werden mehrere Punkte dieser Verhaltensregeln trotz wiederholter Aufforderung nicht eingehalten, kann dies zum temporären oder dauerhaften Trainingsverbot in einer Gruppe führen.

