



TRAININGSPLAN SAISON 2025/2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufbaugruppe 3 		16:00 Uhr – 16:45 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining			
Aufbaugruppe 2 		16:45 Uhr – 17:30 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining			
Aufbaugruppe 1 		16:00 Uhr – 17:30 Uhr Schwimmtraining		16:45 Uhr – 17:45 Uhr Trockentraining	15:00 Uhr – 16:30 Uhr Schwimmtraining		
Breitensportgruppe 		Keine Gruppe mangels Aktiver					
Wettkampfgruppe 2 		Keine Gruppe mangels Aktiver					
Wettkampfgruppe 1 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	15:00 Uhr – 17:00 Uhr Schwimmtraining		
Masters 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel	16:30 Uhr – 18:00 Uhr Schwimmtraining	8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
Technik-Team 				16:45 Uhr – 17:45 Uhr Kraftzirkel		8:30 Uhr – 10:00 Uhr Schwimmtraining	
Althaie 				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. Verzögert sich das Verlassen des Schwimmbads um mehr als 30 Minuten, berechnet dieses die Tagesgebühr, welche vom Mitglied gezahlt werden muss.
- 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.