

Gültig ab 09.11.2011

Hallenzeiten SSV Union 06

Zutritt zum Schwimmbad nur mit gültiger Mitgliedskarte

Tag	Ort	Zeit	Aktivität	Belegung							Ansprechpartner	
					Wasserfrösche	Seepferdchen	Nemo	Flipper	Seehund	Barrakuda		
Montag	Stadionbad	16:00 – 17:00 Uhr) ²	Schwimmweiterbildung) ³	Nichtschwimmer							Annelie Ehlers	
	Hemmingen Bad	18:00 – 20:00 Uhr	Schwimmtraining	2 x 25m							Irvin Hoffmann	
	SLZ	21:00 – 22:00 Uhr	Wasserballtraining	½ Halle							Thomas Schröder, Helmut König	
Dienstag	Vahrenwalder Bad	17:00 – 18:00 Uhr) ¹	Schwimmweiterbildung) ³	Sprungbecken							Irvin Hoffmann) ³	
			Schwimmtraining	4 x 25m							Daniela Thiele	
												Marco Jacob
Mittwoch	SLZ	21:00 – 22:00 Uhr	Tauchen	½ Halle mit SGS							Heinrich Schlüter	
			Schwimmtraining	1 x 25m								Irvin Hoffmann
Donnerstag	Stadionbad	16:00 – 17:00 Uhr	Schwimmtraining	1 x 50 m							Christine Tromm-Schäfer	
		17:00 – 18:30 Uhr	Schwimmtraining	1 x 50 m							Joachim König	
		18:00 – 19:00 Uhr) ²	Anfängerkurse	Lehrbecken								Irvin Hoffmann
		18:30 – 19:00 Uhr	Schwimmweiterbildung	1 x 50 m								Irvin Hoffmann
		19:00 – 19:30 Uhr	Schwimmweiterbildung	½ Lehrbecken								Irvin Hoffmann
		19:00 – 20:30 Uhr	Familienschwimmen	½ Lehrbecken und Nichtschwimmer								Irvin Hoffmann
		20:30 – 22:00 Uhr	Tauchen	4 x 25 m								Heinrich Schlüter
Freitag	Stadionbad	16:00 – 17:00 Uhr	Schwimmtraining	1 x 50 m							Ulrich Wilke	
		19:00 – 20:30 Uhr	Schwimmtraining	1 x 50 m							Marco Jacob	

¹ Die gesamte Halle ist durch Union belegt.
² Teilnehmerzahl begrenzt.
³ halbstündlich

Weitere Informationen über...	bei...	Tel.
Schwimmtraining	Daniela Thiele	0511 - 65606106
Wasserball	Helmut König	0511 - 70036566
Tauchen	Heinrich Schlüter	0511 - 455202

Besuchen Sie unsere Internetseite: <http://www.union06.de> oder schreiben Sie uns über info@union06.de



Gruppeneinteilung

Wasserfrösche	<p><u>Voraussetzungen: Alter frühestens 6 oder entsprechender Entwicklungsstand</u></p> <p>Wassergewöhnung, Wasserspiele; Wasser umgibt den gesamten Körper; Wasser trägt den Körper ohne Bewegung; aufeinander abgestimmte Bewegungen mit Streckpausen für die Fortbewegung mit Kopf über und unter Wasser; Tauchen wird geübt; freier Sprung ins Wasser und Schwimmen</p> <p>Ziel: Voraussetzungen zum Erwerb des Seepferdchens</p>
Seepferdchen	<p><u>Voraussetzungen: Seepferdchen</u></p> <p>Vertiefen des Bruststils; Grundzüge Rücken mit Rücken-Beinschlag; Kombinationsübungen, Springen vom 1 m-Brett; Tauchen und Ausdauer werden geschult; Hilfsübungen für Startsprung; Gleiten nach Abstoßen vom Beckenrand; Übungen zum Ausatmen ins Wasser; Schwimmen mit Brett.</p> <p>Ziel: Voraussetzungen zum Erwerb des Bronzeabzeichens.</p>
Nemo I	<p><u>Voraussetzungen: 50 m Brust, Grundzüge Rücken</u></p> <p>Auf der Bahn wird Brust weiter vertieft, Rücken grundlegend gelehrt und es werden die Grundzüge Kraul vermittelt; Schwimmstil und Ausdauer werden geschult. Startsprünge werden geübt, ebenso Tief- und Streckentauchen und weiterhin Schwimmen mit Brett. Die ersten kindgerechten Wettkämpfe werden angeboten. Trainingsdauer ½ Stunde.</p> <p>Ziel: Voraussetzungen zum Erwerb des Bronzeabzeichens.</p>
Nemo II	<p><u>Voraussetzungen: 100 m Brust, 50m Rücken</u></p> <p>Brust, Rücken und Kraul werden weiter vertieft; Ausdauer und Schwimmstil werden geschult; Streckentauchen wird weiterhin geübt und Startsprünge vertieft. Wettkämpfe werden angeboten. Nach Absprache kann Silber-Schwimmabzeichen erworben werden. Trainingsdauer ½ Stunde mit Hinarbeit auf 1 Stunde Training.</p> <p>Ziel: Voraussetzungen zum Erwerb des Silberabzeichens.</p>
Flipper	<p><u>Voraussetzungen: 200m Brust, 100m Rücken, 100m Kraul</u></p> <p>Brust, Rücken und Kraul werden weiter verfeinert. Ausdauer steht im Vordergrund. Heranführen an Schmetterling; Verfeinerung von Startsprüngen; Wenden werden geübt; Training mit Brett und Flossen. Trainingsumfang ca. 1400m / Std. Training 2 x in der Woche möglich., Trainingsdauer 1 Stunde</p>
Seehund	<p><u>Voraussetzungen: 200m Brust, Rücken und Kraul ohne Pause; 50m Schmetterling, Silber-Schwimmabzeichen</u></p> <p>Im Vordergrund stehen das Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining in allen Schwimmlagen sowie Verbesserung der Technik; Vertiefung der Lage Schmetterling; Verbesserung von Startsprung und Wenden; Rollwende; Training mit Brett, Flossen und Paddles. Trainingsumfang ca. 1700m / Std.; Training 2-3 mal die Woche möglich; Trainingsdauer 1 Stunde.</p>
Barrakuda	<p>Wettkampforientiertes Training für Kinder und Jugendliche. Alter bis 15 Jahre. Training 3 x in der Woche möglich.</p>
Leistungsgruppe (ggf. mit Barrakuda)	<p>Alle Schwimmmarten werden leistungsbezogen trainiert. Das Pensum des Trainingsplans ist ca. 2700 m pro Stunde. Wettkämpfe werden angeboten</p>
SLZ Hochleistungsschwimmer	<p>Alle Schwimmmarten werden leistungsbezogen trainiert. Das Training findet täglich im Sportleistungszentrum Hannover statt. Dieses Training ist erst nach Erreichen einer hohen Leistungsklasse (Leistungskader) möglich.</p>