



Trainingsplan der Wasserwacht Lauingen

Datum:	Uhrzeit:	Trainingsinhalte
22.09.2018	11:00 – 12:30	Warm-Up für die Saison
29.09.2018	11:00 – 12:30	Kennenlernen des Teams
06.10.2018	11:00 – 12:30	Juniorwasserretter Stufe I & II
13.10.2018	11:00 – 12:30	Juniorwasserretter Stufe I & II
20.10.2018	11:00 – 12:30	Juniorwasserretter Stufe I & II
27.10.2018	11:00 – 12:30	Juniorwasserretter Stufe I & II
03.11.2018	Kein Training	Ferien
10.11.2018	11:00 – 12:30	Verbesserung des Bruststils
17.11.2018	11:00 – 12:30	Bewertungsschwimmen
24.11.2018	11:00 – 12:30	Rettungsübungen in Bauchlage
01.12.2018	11:00 – 12:30	Rettungsmittel/ Rettungshilfsmittel
08.12.2018	11:00 – 12:30	Nikolausschwimmen
15.12.2018	11:00 – 12:30	Rettungsschwimmen
22.12.2018	11:00 – 12:30	Rettungsschwimmen
29.12.2018	Kein Training	Ferien
05.01.2019	Kein Training	Ferien
12.01.2019	11:00 – 12:30	Neujahrsschwimmen
19.01.2019	11:00 – 12:30	Koordinationsübungen
26.01.2019	11:00 – 12:30	„Kopf gegen Kraft“
02.02.2019	11:00 – 12:30	„Auf dem Kopf“
09.02.2019	11:00 – 12:30	Erste Hilfe
16.02.2019	11:00 – 12:30	Wiederholung Rettungsmittel
23.02.2019	11:00 – 12:30	Faschingsschwimmen
02.03.2019	Kein Training	Ferien
09.03.2019	11:00 – 12:30	Schwimmabzeichen
16.03.2019	11:00 – 12:30	Schwimmabzeichen

23.03.2019	11:00 – 12:30	Schwimmabzeichen
30.03.2019	11:00 – 12:30	Schwimmabzeichen
06.04.2019	11:00 – 12:30	Schwimmabzeichen
13.04.2019	Kein Training	
20.04.2019	Kein Training	
27.04.2019	11:00 – 12:30	Spinboard
04.05.2019	11:00 – 12:30	Erste Hilfe
11.05.2019	11:00 – 12:30	Flossenschwimmen
18.05.2019	11:00 – 12:30	Flossenschwimmen
25.05.2019	11:00 – 12:30	Kombination Brust/Kraul
01.06.2019	11:00 – 12:30	Verhaltensregeln an Seen
08.06.2019	11:00 – 12:30	Abschlusstraining
15.06.2019	Kein Training	

Ein weiteres Training findet bei schönem Wetter am Auwaldsee statt. Wir freuen uns auf euer zahlreiches kommen im Training.

Euer Trainerteam der Wasserwacht Lauingen