



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.



Trainingsplan für die Wintersaison 2009

gültig ab dem 7. September 2009

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	17:30 - 19:00 (O)	18:30 - 20:00 (O)	17:30 - 19:00 (O)	18:00 - 19:15 (O)	17:00 - 18:30 (K)	14:30 - 16:30 (E)
2. Wettkampfmannschaft	17:30 - 18:30 (E)	17:45 - 18:45 (O)		16:00 - 17:00 (O)	16:15 - 17:15 (K)	13:30 - 14:30 (E)
3. Wettkampfmannschaft	17:00 - 17:45 (E)			15:30 - 16:15 (O)		13:30 - 14:30 (E)
Fördergruppe 1		15:30 - 16:15 (O)			15:00 - 15:45 (O)	14:30 - 15:30 (E)
Fördergruppe 2		16:15 - 17:00 (O)			15:45 - 16:30 (O)	14:30 - 15:30 (E)
Fördergruppe 3		17:00 - 17:45 (O)			16:30 - 17:15 (O)	14:30 - 15:30 (E)
Nachwuchs E 1	17:00 - 17:45 (E)		15:00 - 15:45 (O)			
Nachwuchs E 2	17:45 - 18:30 (E)		15:45 - 16:30 (O)			
Nachwuchs K 1	14:30 - 15:30 (K)		16:30 - 17:30 (O)		16:15 - 17:00 (K)	
Nachwuchs K 2	14:30 - 15:30 (K)		16:30 - 17:30 (O)		17:00 - 17:45 (K)	
Jugend D / NW 3	16:00 - 16:45 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend C / NW 4	16:45 - 17:30 (O)					14:00 - 15:00 (K)
Jugend B	16:45 - 17:30 (O)			19:15 - 20:00 (O)		14:00 - 15:00 (K)
Jugend A				19:15 - 20:00 (O)		14:00 - 15:00 (K)
Minis 1 / Seepf.1 Eversten	14:45 - 15:30 (E)		14:45 - 15:30 (E)			
Minis 2 / Seepf. 2 Eversten	15:30 - 16:15 (E)		15:30 - 16:15 (E)			
Minis 3 / Seepf. 3 Eversten	16:15 - 17:00 (E)		16:15 - 17:00 (E)			
Minis 4 / Seepf. 4 Kreyenbr.		14:45 - 15:30 (K)			14:45 - 15:30 (K)	
Minis 5 / Seepf. 5 Kreyenbr.		15:30 - 16:15 (K)			15:30 - 16:15 (K)	
Minis 6 / Seepf. 6 Kreyenbr.		14:00 - 14:45 (K)			14:00 - 14:45 (K)	
Anfänger Erw.		19:45 - 20:45 (K)				
Junioren	20:30 - 22:00 (E)		20:30 - 22:00 (K)		20:00 - 21:00 (K)	16:30 - 18:00 (E)
Aktive Masters			20:30 - 22:00 (K)			15:00 - 16:00 (K)
Senioren/Masters				19:15 - 20:00 (O)		
Technik-Gruppe 1		20:45 - 22:00 (K)			20:00 - 21:00 (K)	15:00 - 16:00 (K)
Technik-Gruppe 2	20:30 - 22:00 (E)	20:45 - 22:00 (K)		20:45 - 21:45 (O)		15:00 - 16:00 (K)
Wasserball	21:00 - 21:45 (O)		21:00 - 21:45 (O)			

Alle Aktiven werden gebeten, sich rechtzeitig vor Trainingsbeginn im Schwimmbad einzufinden, damit die Wasserzeiten vollständig genutzt werden können!

Eventuelle Trockentrainingszeiten (z.B. Laufen) werden von den Trainern in Absprache mit den Aktiven festgelegt.

Alle Gruppen ab Seepferdchengruppe bitte eigene Flossen zum Training mitbringen!

Legende:

- (E) Hallenbad Eversten
- (K) Hallenbad Kreyenbrück
- (O) Olatins Huntebad

Trainingsplan für die Wintersaison 2009

Die Wintersaison beginnt am **Montag, den 7. September 2009**. Dieser ist der erste Trainingstag in den Hallenbädern Eversten, Olantis-Huntebad und Kreyenbrück. Die Freibäder schließen mit der Öffnung der Hallenbäder.

Trainingszeiten

Die angegebenen Trainingszeiten stellen i.d.R. **Wasserzeiten** dar. Die Aktiven werden daher gebeten, sich bereits rechtzeitig (d.h. ca. 10 Min.) vor Trainingsbeginn vor der Kasse des jeweiligen Hallenbades zu sammeln und das Bad gemeinsam mit ihrem Trainer zu betreten.

Der Oldenburger Schwimmverein ist bemüht, alle angesetzten Übungsstunden auch tatsächlich stattfinden zu lassen.

Verhalten in den Bädern

Auch in den Hallenbädern ist es für den kostenlosen Eintritt zu den Trainingszeiten wichtig, dass die Aktiven stets Ihren Mitgliedsausweis bei sich führen, da von den Kassierern entsprechende Kontrollen vorgenommen werden müssen, da es zu den Trainingszeiten im Hallenbad Olantis-Huntebad öffentl. Badezeiten gibt.

Die Eltern werden gebeten, ihre Kinder darauf hinzuweisen, dass Sie sich nach dem Ende der Trainingseinheit zügig umziehen und den Anweisungen der Übungsleiter Folge zu leisten haben. Die Angehörigen der Schwimmvereine sollen generell die Sammelumkleiden der Hallenbäder nutzen, um die Einzelkabinen und die entsprechenden Schränke für die Öffentlichkeit freizuhalten.

Wertsachen / Abschließen von Schränken

Von der Möglichkeit der abschließbaren Schränke (€ 1,00 als Pfandmünze in Kreyenbrück) sollte unbedingt Gebrauch gemacht werden. Außerdem empfiehlt es sich, keine Wertsachen mit ins Hallenbad zu bringen.

Ansprechpartner (Übungsleiter)

Wettkampfgruppe 1

Jürgen Schnitker 04407 / 919098
E-Mail juergen.schnitker@ewetel.net
Helma Sutcliffe 04403 / 65468

Wettkampfgruppe 2 und 3

Karsten Heeren 04407 / 979033
E-Mail funsport@ewetel.net
Nadine Mahlstedt 04407 / 6668
E-Mail nadine-mahlstedt@web.de

Fördergruppen

Karsten Heeren 04407 / 979033
E-Mail funsport@ewetel.net
Rena Carstens 0441 / 54919
E-Mail Carstens-Rena@web.de

Frederik Garre 0441 / 36149240
E-Mail Frederik.Garre@web.de
Hendrik Garre 0441 / 36149240
E-Mail Hendrik.Garre@web.de

Nachwuchs 1 u. 2

Ulrich Dübler 04484 / 945254
E-Mail ul.duebler@web.de
Moritz Kröger 0441 / 505967
E-Mail moritz_kroeger@web.de
Christopher Toel 0441 / 43903
E-Mail christopher.toel@gmx.de

Fortsetzung Ansprechpartner (Übungsleiter)

Jugend A-D

Birgitt Schüller 0441 / 4851407
E-Mail birgitt.schueller@ewetel.net
Tina Sanders 0151 / 18493114
E-Mail tina.s1991@web.de
Christopher Toel 0441 / 43903
E-Mail christopher.toel@gmx.de

Minis Eversten

Frederik Garre 0441 / 36149240
Kristina Hesse 0441 / 51295
Franziska Mokros 0441 / 62291
Rena Carstens 0441 / 54919

Minis Kreyenbrück

Christopher Toel 0441 / 43903
E-Mail christopher.toel@gmx.de
Rebecca True 0441 / 3619889
Jacqueline Gerdes 0441 / 20866

Seepferdchen Eversten

Ulrich Dübler 04484 / 945254
E-Mail ul.duebler@web.de
Moritz Kröger 0441 / 505967
E-Mail moritz_kroeger@web.de

Seepferdchen Kreyenbrück

Ulrich Dübler 04484 / 945254
E-Mail ul.duebler@web.de
Carol Ann Gerdes 0441 / 20866

Junioren/ Masters

Tammo Schüller 0441 / 4851407
E-Mail tammo.schueller@ewetel.net

Technikgruppen 1 u. 2

Birgitt Schüller 0441 / 4851407
E-Mail birgitt.schueller@ewetel.net

Wasserball

N.N.

Weitere Übungsleiter

Christin Claassen 0441 / 43506
E-Mail christin.claassen@nwn.de
Sonja Kohlhage 0441 / 5098058
Ayleen Hofstra 0441 / 202529
Reino Albrecht 0441 / 503353
Dana Schüller 0441 / 4851407
E-Mail Dana.Schueller@ewetel.net

Vorstandsmitglieder

Anfängerschwimmen

Gisela Günther 0441 / 64329
Fax 0441 / 64339
E-Mail Gisela.Guenther@web.de

Jugendwart

Thilo Albrecht 0441 / 503353
E-Mail VIPIMP@gmx.net

Sonstige OSV - Kontakte

Internet <http://oldenburger-schwimmverein.de>
OSV Hotline 0441 / 6835735