



OLDENBURGER SCHWIMMVEREIN VON 1902 E.V.

Trainingsplan für die Sommersaison 2010

gültig ab dem 25. Mai 2010



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Wettkampfmannschaft	17.30 – 19.00 Uhr Freibad Olantis/Huntebad	17.00 – 18.30 Uhr Freibad Olantis/Huntebad	17.30 – 19.00 Uhr Freibad Olantis/Huntebad	17.00 – 18.30 Uhr Freibad Olantis/Huntebad	16.30 – 18.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	11.00 - 13.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich
2. Wettkampfmannschaft	17.30 – 18.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	16.15 – 17.00 Uhr Freibad Olantis/ Huntebad		16.30 – 17.30 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte	16.30 – 18.00 Uhr Freibad Nord/ Flötenteich	13.30 – 14. 30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
3. Wettkampfmannschaft	17.30 – 18.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	15.30 – 16.15 Uhr Freibad Olantis/Huntebad		15.45 – 16.30 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte		13.30 – 14.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Fördergruppe 1		15.45 – 16.30 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte			15.45 – 16.30 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte	14.30 – 15.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Fördergruppe 2		16.30 – 17.15 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte			16.30 - 17.15 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte	14.30 – 15.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Fördergruppe 3		17.15 – 18.00 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte			17.15 – 18.00 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte	14.30 – 15.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Nachwuchs E 1 / E 2	17.30 - 18.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		17.30 – 18.15 Uhr Hallenbad Kreyenbrück			
Nachwuchs K 1 / K2	14.30 – 15.15 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		18.15 – 19.00 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		17.00 – 18.00 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	
Minis 1 / Seepf. 1 (E) und Minis 4 / Seepf 4 (K)	15.15 – 16.00 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		15.15 – 16.00 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		14.45 – 15.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	
Minis 2 / Seepf.2 (E)	16.00 – 16.45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		16.00 – 16.45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück			
Minis 3/ Seepf.3 (E)	16.45 – 17.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		16.45 – 17.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück			
Neuanfänger			14.30 – 15.15 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		14.00 – 14.45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	
Minis 5 / Seepf. 5 (K)			16.00 – 16. 45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		15.30 – 16.15 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	
Minis 6 / Seepf. 6 (K)			16.45 – 17.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		16.15 – 17.00 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	
Jugend D/Jg 98 u. Jünger	16.00 – 16.45 Uhr Freibad Olantis/Huntebad		Entfällt! Fehler im vorläufigen Plan!			15.30 – 16.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Jugend C/ JG 97-96	16.45 – 17.30 Uhr Freibad Olantis/Huntebad					15.30 – 16.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück
Jugend A/B Jg 95-94	18.30 – 19.30 Uhr Hallenbad Kreyenbrück		19.00 - 19.45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück			
Junioren Jg 93-85	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	19.45 – 21.15 Uhr Hallenbad Kreyenbrück	19.45 – 21.15 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	20.00 – 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	
Anfänger Erwachsene		18.45 – 19.45 Uhr Hallenbad Kreyenbrück				
Masters	20.45 – 21.00 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte		20.45 – 21.00 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte	19.15 – 20.00 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte		
Technikgruppe 2/1	20.00 - 21.00 Uhr (T2) Freibad Nord/Flötenteich	20.15 – 21.15 Uhr (T1) Hallenbad Kreyenbrück	20.00 – 21. 00 Uhr (T2) Freibad Nord/Flötenteich		20.00 - 21.00 Uhr (T1+T2) Freibad Nord/Flötenteich	
Schwimmen f. Jedermann	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	20.00 – 21.00 Uhr Freibad Flötenteich/Nord	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	20.00 - 21.00 Uhr Freibad Nord/Flötenteich	
Wasserball	21.00 – 21.45 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte		21.00 – 21.45 Uhr Hallenbad Olantis/Hunte			

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

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

Zusatzinformationen zur Sommersaison 2010

Trainingsplan für die Sommersaison 2010

Die Sommersaison beginnt am Dienstag, **den 25. Mai 2010**. Dieser ist der erste Trainingstag in den Hallen/Freibädern Olantis-Huntebad, Flöteenteich und weiterhin im Hallenbad Kreyenbrück.

Das Hallenbad Eversten schließt mit der Öffnung der Freibäder.

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 Freibädern 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 Hallen/Freibad Olantis-Huntebad und Freibad Flöteenteich, 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 Freibäder 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 im Freibad Flöteenteich) sollte unbedingt Gebrauch gemacht werden. Außerdem empfiehlt es sich, keine Wertsachen mit ins Freibad zu bringen.

Ansprechpartner (Übungsleiter)

Jürgen Schnitker.....04407 / 919098
Mobil.....0151 / 10088422
✉ E-Mail.....juergen.schnitker@ewetel.net

Karsten Heeren.....04407 / 979033
Mobil.....0162 / 9695455
✉ E-Mail.....funsport@vodafone.de

Ulrich Dübler.....04484 / 958757
✉ E-Mail.....ulrich.duebler@t-online.de

Birgitt Schüller.....0441 / 4851407
☎ Mobil.....0171 / 5266589
✉ E-Mail.....birgitt.schueller@ewetel.net

Tammo Schüller.....0441 / 4851407
☎ Mobil.....0160 / 97077338
✉ E-Mail.....tammo.schueller@ewetel.net

Reino Albrecht0441 / 503353

Rena Carstens.....0441 / 54919

Christin Claassen.....0441 / 43506

Hendrik Garre.....0160 / 90390044

Frederik Garre.....0178 / 4532651

Carol Ann Gerdes/ Jacqueline Gerdes0441 / 20866

Kristina Hesse.....0441 / 51295

Ayleen Hofstra.....0441 / 202529

Tim Huhsmann0441 / 682285

Moritz Kröger0441 / 505967

Sonja Kohlhage.....0441/5098058

Franziska Mokros.....0441 / 62291

Nadine Mahlstedt.....04407/ 918518

Fabian Neumann.....0441 / 8859654

Tina Sanders.....0151/ 18493114

Helma Sutcliffe.....04403 / 65468

Christopher Toel.....0441 / 43903

Rebecca True.....0441/ 3619889

Wasserball

Richard Zab04408 / 989196

Vorstandsmitglieder

Anfängerschwimmen

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

Jugendwart

Lukas Lindner.....0441 / 503353
✉ E-Mail.....lindner93@googlemail.com

Sonstige OSV - Kontakte

☎ Internet.....<http://oldenburger-schwimmverein.de>

OSV Hotline.....0441 / 6835735