



# Trainingsplan Gruppe 1

*Freibadsaison 2025 – gültig ab 12.05.2025*

## **Gruppenleiter / Ansprechpartner**

Maika Schneider

Tel: +49 157 31306066

E-Mail: [maika.hempfe@bottwartal.dlrg.de](mailto:maika.hempfe@bottwartal.dlrg.de)

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Landesverband Württemberg e.V.

Bezirk Ludwigsburg

Ortsgruppe Oberes Bottwartal

Internet: [www.bottwartal.dlrg.de](http://www.bottwartal.dlrg.de)

Interesse? Wir suchen aktuell Verstärkung im Trainer-Team!

Tel: -

E-Mail: -

**Anfragen können auch an den Leiter Ausbildung gestellt werden:**

Björn Bender

Tel: + 49 173 2833517

E-Mail: [Leiter.ausbildung@bottwartal.dlrg.de](mailto:Leiter.ausbildung@bottwartal.dlrg.de)

## **Trainingszeiten**

**Montags 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr im Mineralbad Oberes Bottwartal**

**Treffpunkt: Vor dem DLRG-Raum bei den Tischtennisplatten**

*Kein Training in den Ferien und an Feiertagen*

## **Gruppeneinteilung:**

Die Gruppen werden nach Alter, Leistungsklasse und Gruppenkapazität individuell eingeteilt.

## **Altersbereich: 6 Jahre – 11 Jahre**

Bei Verhinderung / Krankheit bitte die Trainer informieren.

Bei mehrmaligem unentschuldigtem Fehlen erlischt der Anspruch auf einen Trainingsplatz.

## **Hinweise**

Die Teilnehmer dieser Gruppe trainieren Schwimmtechniken und das sichere Verhalten am und im Wasser. Dies beinhaltet eine Vielzahl praktischer Techniken. In dieser Gruppe stehen der Spaß und die Bewegung im Wasser, im Vordergrund.