

SSC Schwenningen Synchronschwimmen - ab FEBRUAR 2023

Arbeitsstand: 05.02.2023

Gruppe		Altersklasse	Alter	Rhythmus		Mo	Di	Mi	Do	Fr	SA	SA	So
						Schwenningen				Villingen	Schwenningen	Villingen	
Anfänger	Meckes	AK E und Anfänger	ca. 6 bis 9 Jahre alt	1 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit						10.45 11.00 - 12.00		
Gruppe D	Meckes	AK D	ca. 9 bis 12 Jahre alt	2 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	18.15 18.30 - 19.30					11.45 12.00 - 13.00		
Gruppe C	Natalie, Christina Meckes	AK C	ca. 13 bis 15 Jahre alt	3 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	19.15 19.30 - 20.30				19.15 19.30 - 21.00	12.45 13.00 - 14.00	Tec hnik / Kür 19:15 - 21.15	
Gruppe AB	Meckes	AK B AK A	ca. 16 - 18 Jahre alt	4 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	20.15 20.30 - 21.30				19.15 19.30 - 21.00		Tec hnik / Kür 19.15 - 21.15	
Hobby Gruppe	Meckes	divers	ca. ab 16 (offen)	1 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	20.15 20.30 - 21.30				19.15 19.30 - 21.00		Tec hnik / Kür 19.15 - 21.15	
						Schwenningen				Villingen	Schwenningen	Villingen	
empfohlene Trainings						Aufwärmgymnastik am Beckenrad ist wieder möglich. Bitte vor Beginn jeder Wasserzeit einplanen. Also nicht gleich duschen.							

WASSER: Bitte kommt rechtzeitig zum Treff ans Hallenbad ! Wir müssen alle gemeinsam reingehen !

UMKLEIDE: Der Verein darf die Sammelumkleiden nutzen, wir können aber nicht immer abschliessen ! Bitte 1 EUR für den Schrank dabei haben !

SACHEN: Badekappe, Schwimmbrille, Nasenklammer, Badeanzug MUSS jeder selbst dabei haben. (siehe LOLLIPOP VS)

Wir haben keinen Platz mehr für Ausleihsachen und dürfen auch keine ausgeben!

MI - Abend: Gymnastik ab Gruppe C im Gymnastikraum der Rinelen Grundschule - zusätzlich / freiwillig

Bitte schaut die Angebote für Online - Training an ... z.B. YOUTUBE ... Pauline Wallner ... ca. 20 min workouts



Es ist sinnvoll mit dem Synchronschwimmen - NICHT - vor einem Alter von 6 bis 7 Jahren zu starten, dh. etwa ab 1. bis 2. Klasse Grundschule.

Die Kinder sollten schwimmen können und Spass im Wasser haben. Mit einem Einschwimmprogramm von ca. 4 Bahnen je 25 m sollten sie nicht überfordert sein.

Anfängergruppe: wenn die Bademeister das erlauben, dürfen die Kinder manchmal in den Dampfraum - max jedoch 10 min !!! Bitte besprechen zu Hause.

Fragen und Kontakt:

synchro@ssc-schwenningen.de

Natalie Kohn, Ellen und Fred Meckes

SSC Schwenningen - Synchronschwimmen

Ausrüstung ! siehe Homepage

Kindershop LOLLIPOP in Schwenningen