

Ablauf Training (ohne Gerät) im TuWass

19:45 Uhr: Gemeinsamer Eintritt ins Hallenbad

19:45 bis 20:00 Uhr: Umkleiden und Vorbereitung

20:00 bis 20:30 Uhr: Kindertraining auf der **Bahn 2** (Absperrung bleibt bestehen.)

20:00 Uhr bis 20:45: Uhr Gruppe 1 auf der **Bahn 1** (Absperrung bleibt bestehen.)

20:30 Uhr: Gruppe 2 auf der **Bahn 2** einschwimmen.

Ab 20:45 Uhr kann die Absperrung zwischen **Bahn 1** und **Bahn 2** entfernt werden.

21:30 bis 22:00 Uhr: Nachbesprechung und Duschen

Ablauf Training (mit Gerät) im TuWass

Treffpunkt am DLRG Heim **nach Absprache**

19:30 Uhr Eintritt Gerätetaucher ins Hallenbad

19:30 bis 20:00 Uhr: Umkleiden und Vorbereitung (mit Gerät)

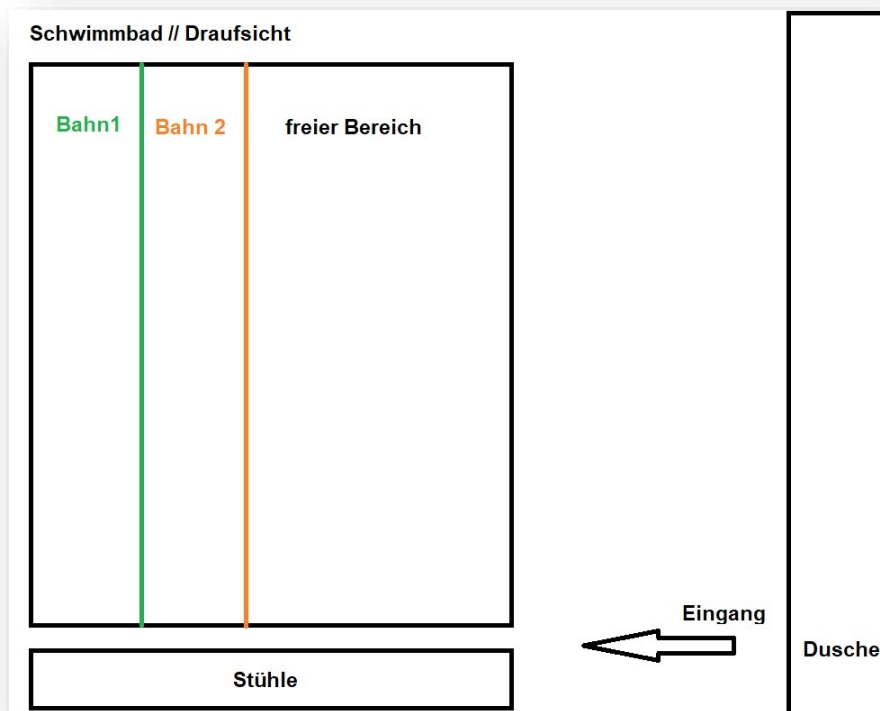
19:45 Uhr Gemeinsamer Eintritt ins Hallenbad (ohne Gerät)

19:45 bis 20:00 Uhr: Umkleiden und Vorbereitung (ohne Gerät)

20:00 Uhr bis 20:45 Uhr **Gerätetraining** auf der **Bahn 1 + Bahn 2**

20:45 Uhr bis 21:30 Uhr Gruppe 1 + Gruppe 2 auf der **Bahn 1 + Bahn 2**

21:30 bis 22:00 Uhr: Nachbesprechung und Duschen



Je nach Teilnehmerzahl, kann der Trainer die Trainingszeiten, Gruppen und Bahnen frei einteilen!

Trainingsvorbereitungen:

- Informieren Sie sich bitte vor dem Training auf der Website des Vereins oder beim Trainingsleiter über aktuelle Änderungen.
- Bringen Sie bitte Ihre Tauchausrüstung (falls benötigt), Handtuch und Badesachen mit. Duschen und Umkleiden sind im Hallenbad vorhanden