

Die Schwimmabteilung Flipper wird sich verändern und von nun an nicht mehr für den Wettkampfschwimmsport, sondern für eine Schwimmabteilung stehen, die dem Alter entsprechend Schwimmabzeichen von Bronze bis Gold trainiert und selbstverständlich abnimmt. Bei den Jugendlichen und Erwachsenen (mit Gold Abzeichen) wollen wir gemeinsam Ziele vereinbaren, die vom Trainieren für den Rettungsschwimmer bis zu Swim-Run-Events viele interessante Möglichkeiten bereithält.

Dazu trainieren wir zukünftig aufgeteilt an zwei Tagen in der Woche die jeweiligen Altersgruppen. Ohne viele Worte zu verlieren möchten wir – das Trainerteam Flipper – euch kurz vorstellen, wie wir uns das zukünftige Training vorstellen und mit euch gestalten wollen:

### Montags von 18.00 – 19.00 Uhr: Training für die Flipper Minis

**Wer?** Alle Kinder die bereits ein Seepferdchen Abzeichen haben  (max. 12 Kinder):

**Was?** Hier werden alle Kinder unabhängig vom Alter im Lehrschwimmbecken in den Grundschwimmarten trainiert. Wir üben außerdem den Paketsprung und den Kopfsprung sowie das durchgehende Schwimmen im großen Becken über 15 min. Natürlich kommt dabei auch das Tauchen nicht zu kurz.

**Ziel:**  Bronze-Abzeichen

### Donnerstags von 18.30 – 19.15 Uhr: Training für die Flipper Kids

**Wer?** Alle Kinder die bereits ein Bronze-Abzeichen haben  (max. 20 Kinder).

**Was?** Wir trainieren nun intensiver die Schwimmtechniken und legen den Fokus auf das Streckenschwimmen ohne anhalten über 20 min in mindestens 2 verschiedenen Schwimmlagen. Zudem wird in dieser Gruppe das Streckentauchen geübt.

**Ziel:**  Silber-Abzeichen




## Donnerstags von 19.15 – 20.00 Uhr: Training für die Flipper Juniors

**Wer?** Alle Kinder die bereits ein Silber-Abzeichen haben  (max. 10 Kinder).

**Was?** Wir trainieren das Streckenschwimmen über 30 min am Stück und üben hierfür den Startsprung sowie die Wendetechniken. Daneben erlernt ihr das Rückenschwimmen mit Grätschschwung und das Transportschwimmen.

**Ziel?**  Gold-Abzeichen

## Donnerstags von 19.15 – 20.00 Uhr: Training für die Flipper Masters

**Wer?** Alle Erwachsenen und Inhaber des Gold-Abzeichen 

**Was?** Wir trainieren die vierte Schwimmlage und legen den Fokus unseres Trainings gemeinsam für einen bestimmten Zeitraum fest.

### Und so geht es also weiter....

...wir freuen uns darauf mit euch gemeinsam die Schwimmabteilung neu zu gestalten und mit frischem Wind die zurückliegende Schwimmpause schnell vergessen zu können und euch alle wieder regelmäßig begrüßen zu können.

Die neue Ausrichtung der Schwimmabteilung gilt ab sofort. Damit ihr beim Training mitmachen könnt, meldet euch bitte bei einem von uns dreien per Whats-App

Nicole Schwedes (nur Montags-Training): 01792371219

Lorena Schilling: 017653949808

Peter Franke: 01606472977

In den ersten 2 Wochen werden wir die einzelnen Gruppen einteilen. Dazu bitten wir euch das Kontaktformular des N-Flow ausgefüllt mitzubringen und darauf eine Mobilnummer einzutragen, über die wir euch jederzeit über Absagen oder anstehende Veranstaltungen informieren können.

Euer Flipper-Trainerteam