

# Infoblatt 01/2019

## Trainingszeiten im AYA-Hallenbad und Mitgliedsbeiträge:

**Kinder ca. 6-10 Jahre:** Dienstag, Donnerstag 16:00-17:00

Die Kinder sollten einige Längen frei schwimmen können. Ziel ist alle 4 Schwimmmarten zu erlernen um mit etwas Ausdauertraining später Wettkämpfe zu bestreiten.

**Jugend ca. 11-16 Jahre:** Dienstag, Donnerstag 17:00-18:00

Kondition und Technik der 4 Schwimmmarten zu verbessern um an Wettkämpfen teil zu nehmen.

Beide Gruppen mit Sarah 0660 / 6364647

Mitgliedsbeitrag für **1 Jahr** ab Eintrittsdatum **120,-** (bis 18 Jahre)

**Kraul für Einsteiger:** Dienstag **ab 26.2.2019** 19:30-20:30 – mit Gerhard

Voraussetzung ist einige Längen frei schwimmen, Kopf unter Wasser und Sprung vom Beckenrand.

Ziel 50m Kraul mit ordentlicher Arm- und Atemtechnik, einfache Wende mit Abstoß und Kopfsprung.

*Einstieg jeweils zu Semesterbeginn!*

**Techniktraining für Einsteiger:** Donnerstag 19:15-20:30 – mit Andi

Erlernen bzw. verbessern der 4 Schwimmmarten, Startsprung, Rollwende sowie mind. 200m

Dauerschwimmen in einer Lage.

**Vorbereitung für Leistungstraining:** Donnerstag 19:15-20:30 – mit Sarah

Trainieren der 4 Schwimmlagen mit Wendungen und Starts, sowie der Ausdauer. Umsetzen der

Trainings/Wettkampfgeln um am Leistungstraining unseres Vereines bzw. Wettkämpfen teil zu

nehmen.

Mitgliedsbeitrag für **1/2 Jahr** ab Eintrittsdatum **130,-**

Ein Umstieg in eine andere Gruppe bei entsprechender Qualifikation ist jederzeit möglich!

## Leistungstraining für Erwachsene:

Montag 19:00-20:30 mit Edi

Dienstag 19:15-20:30

Donnerstag 18:00-19:30

Hier wird in 3 Leistungsgruppen nach Programm geschwommen. Unser Ziel, einige Wettkämpfe (Masters) im Jahr zu bestreiten.

Mitgliedsbeitrag für **1 Jahr** ab Eintrittsdatum **180,-**

**Jedes Mitglied (egal welcher Trainingsgruppe) bekommt nach einbezahlen des MGB eine Jahreskarte, die jedoch nur zu den jeweiligen Trainingszeiten im AYA-Hallenbad gültig ist.**

Ein Schnuppertraining ist möglich.

Ab sofort können alle Mitglieder die im neuen Vereinsverwaltungsprogramm mit ihrer Emailadresse registriert sind unter folgender Email Adresse erreicht werden:

***vorname.nachname*@stv-schwimmen.clubdesk.com**

Weiters gibt es Email-Verteiler in die man sich eintragen lassen kann um entsprechende Informationen zu bekommen:

Das wöchentliche Trainingsprogramm; Wettkampfmannschaft/Stammtisch

Salzburger TV Schwimmen – ZVR: 915655101

IBAN: AT70 2040 4005 0025 5927 – Sbg. Sparkasse BIC: SBGSAT2SXXX