

Infoblatt 09/2021

Trainingszeiten im AYA-Hallenbad und Mitgliedsbeiträge:

Schüler ca. 6-10 Jahre: Dienstag + Donnerstag 16:00-17:00 (in Ferien wie Jugend!)

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 17:00-18:15

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

Leistungstraining für beide Gruppen: Mittwoch 16:15-17:30 Wettkampftraining (nicht in Ferien)

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

Kraul für Einsteiger: zur Zeit ist kein Kurs möglich!

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 19:30-20:50 – mit Andi o. Gerhard

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

Dauerschwimmen in einer Lage.

Vorbereitung für Leistungstraining: Donnerstag 19:30-20:50 – mit Andi

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

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

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

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

Leistungstraining für Erwachsene:

Montag 19:00-20:30 mit Edi

Dienstag 19:30-20:30

Donnerstag 18:00-19:30

Hier wird in verschiedenen 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.

Alle Mitglieder die im Vereinsverwaltungsprogramm mit ihrer Emailadresse registriert sind, können 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: z.B. Das wöchentliche Trainingsprogramm; Wettkampfmannschaft/Stammtisch

info@stv-schwimmen.clubdesk.com

Salzburger TV Schwimmen – ZVR: 915655101

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