

Informationen zum Wintertraining 2024/25

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,
liebe Schnorcheltaucherinnen und Schnorcheltaucher,
liebe Eltern,

Mit großer Freude können wir euch mitteilen, Trainingsstart ist ab dem 05.10.2024!
Bitte beachtet zum Wintertraining folgende Informationen:

I. Anmeldung zum Wintertraining in der Wintersaison 2024/25:

Die Anmeldung zu einer Trainingsgruppe erfolgt durch den Eintritt in die **jeweilige (neue!) Signalgruppe für die Wintersaison 2024/25**.

1. Zum Beitreten in die jeweilige Gruppe klickt ihr auf den entsprechenden Link und tretet eurer Gruppe bei. Der Anmeldevorgang ist dann abgeschlossen. Es bedarf keiner Bestätigung durch unser Trainerteam oder mich. Alte Gruppen aus dem Sommer können verlassen werden.
2. Wir benötigen von **allen** Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand - Diese bitte ausgefüllt zum ersten Trainingstag mitbringen. https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/fileadmin/groups/10060150/files/Selbsterkla_rung_Gesundheitszustand.pdf

II. Treffpunkt vor und nach dem Training:

Das Training (Verantwortungsbereich des Trainerteams) **beginnt und endet am Beckenrand**.

Treffpunkt ist immer am Becken vor Ort (Ausnahme Fitnesstraining: Im Clubheim).

Selbstverständlich erwarten wir ein pünktliches, rechtzeitiges Erscheinen.

Nach Trainingsende holen Sie ihr Kind dann am Beckenrand oder am mit ihrem Kind selbst vereinbarten Treffpunkt ab.

III. Zuschauerregelung

Damit die **volle Aufmerksamkeit Ihres Kindes** für einen besseren Trainingserfolg **unserem Trainerteam gewidmet** ist, bitten wir Sie jedoch dazu, sich **nicht direkt am Beckenrand** auf der Trainingsseite aufzuhalten und das Training lieber von **etwas weiter weg** zu beobachten. Nur so sind die Kinder nicht permanent abgelenkt. Gerne können Sie auch auf den öffentlichen Bahnen selbst für sich trainieren und so die Zeit auch für ein eigenes Training nutzen, oder sich im Trainingsbetrieb als Helfer mit einbringen und uns somit aktiv unterstützen.

Zuschauerinnen und Zuschauer direkt am Beckenrand, insbesondere Eltern welche aktiv in das Trainingsgeschehen eingreifen, unser Trainerteam bei der Arbeit behindern oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer ablenken, sind verboten. Den Anweisungen unseres Trainerteams ist Folge zu leisten. Verstöße trotz Ermahnungen führen zum Trainingsausschluss.

IV. Trainingsmaterial:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer benötigen ein **eigenes Schwimmbrett** (*Empfehlung: „Pullkicks“ = Brett und Pullboy zugleich*) sowie **eigene Kurzflossen**. Ab der Gruppe 5 benötigen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch **Paddles**.

(Achtung: Kurzflossen = keine „Powerfins“ bis einschl. Gruppe 4 → im Zweifel eure Trainer fragen)

V. Eintritt und der Kauf von Eintrittskarten

Im Stadionbad Neustadt haben Trainingsteilnehmerinnen und Teilnehmer **keinen** kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad, unabhängig von der Trainingszeit. Auch Begleitpersonen müssen Eintritt zahlen. Wir empfehlen den **Kauf von Dauer- bzw. Dutzendkarten. Eintrittskarten können jederzeit online** und auch außerhalb unserer Haupttrainingszeit am Mittwoch vor Ort erworben werden. Die Kasse schließt eine halbe Stunde vor Ende des öffentlichen Badebetriebs. Wir bitten dringlichst darum, die Online-Möglichkeiten zu nutzen, um längere Staus am Eingang/an der Kasse zu verhindern. Im Falle von Staus bitte unsere Trainerinnen und Trainer, sowie Helfer vorlassen - Ohne unser Team beginnt kein Training, auch wenn ihr früher drin seid.

VI. Trainingszeiten der jeweiligen Trainingsgruppen:

Die genauen Zeiten unseres breiten Trainingsangebots können der Tabelle entnommen werden:

| Wochentag | Gruppe | Uhrzeit | Gruppen-Link |
|-------------------|--|-----------------------|---|
| Montag | Gruppe 5 & 6 | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | LINKS AUF ANFRAGE WIRD NICHT AUF HOMEPAGE VERÖFFENTLICHT |
| | Eltern-/Erwachsenenschwimmen | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Fitnessstraining ab AK13/14+ im Clubheim | 19:00 Uhr - 20:30 Uhr | |
| Dienstag | AK 13/14+ und älter | 19:00 Uhr - 20:45 Uhr | |
| | Fortgeschrittene Erwachsene mit erhöhter Kraulausdauer | 19:00 Uhr - 20:45 Uhr | |
| Mittwoch | Bambini-Kurse | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Gruppe 1 | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Gruppe 2 | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Gruppe 3 | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Gruppe 4 | 18:00 Uhr - 19:00 Uhr | |
| | Gruppe 5 & 6 | 19:00 Uhr - 20:30 Uhr | |
| | AK 13/14+ und älter (Schnorchel-)Taucher:innen | 19:00 Uhr - 20:30 Uhr | |
| Donnerstag | DRSA-Kurse für Intern/Extern | 19:00 Uhr - 20:30 Uhr | |
| Samstag | Gruppe 5 & 6 | 11:00 Uhr - 13:00 Uhr | |
| | AK 13/14+ und älter | 11:00 Uhr - 13:00 Uhr | |
| | *Sondertrainingswochenende für WK-Teams unserer Ortsgruppe | 10:00 Uhr - 16:00 Uhr | |
| | *Sichtungstrainings für Nachwuchsschwimmer:innen für die Wettkämpfe 2024 | 13:00 Uhr - 16:00 Uhr | |

* Findet nur in bestimmten Zeiträumen, nicht regelmäßig statt - Teilnehmer:innen werden explizit von unserem Trainerteam angesprochen/angeschrieben

VII. Schnuppertrainings ab KW41:

Geschwisterkinder, Verwandte, Freunde oder ihr selbst habt Interesse bei uns ins Training einzusteigen? Kein Problem, denn für euch haben wir weiterhin unser **Schnupperangebot**: 3x kostenlos schnuppern und wenn's Spaß macht, gerne anmelden. Infos zum Schnupperangebot findet ihr ebenfalls auf unserer Homepage: <https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/mitmachen/training/schnupperangebot/>

VIII. Signal-Messenger - Plattform für Trainingsabmeldungen und Informationen zu

Änderungen:

Solltet ihr an der Teilnahme an einem Training verhindert sein, so bitten wir euch dringend darum, euch in der jeweiligen Gruppe rechtzeitig abzumelden. Nur so können unsere Trainerinnen und Trainer ein ordentliches Training planen und anbieten.

Zudem verweisen wir auf die **zwei allgemeinen Signal-Gruppen**, welche für die **Kommunikation allgemeiner Informationen durch uns**, wie z.B. Trainingsabsagen bei Unwetter, (Jugend-)Veranstaltungen, Ausflüge oder allgemeine Änderungen des Trainingsprogramms verwendet werden. Über die jeweiligen Links könnt ihr jeweils den Gruppen beitreten.

| DLRG NW Eltern | DLRG NW Jugend |
|--|---|
| Zielgruppe: Alle Eltern der Ortsgruppe (keine Kinder) | Zielgruppe: Alle Jugendlichen der Ortsgruppe selbst (nicht deren Eltern) |
| LINK AUF ANFRAGE - WIRD NICHT AUF HOMEPAGE VERÖFFENTLICHT | LINK AUF ANFRAGE - WIRD NICHT AUF HOMEPAGE VERÖFFENTLICHT |

IX. Unterstützer gesucht!

Wir suchen stetig nach neuen Trainer*innen, Helfer*innen, Betreuer*innen und Unterstützer*innen, um unser breites Trainings- und Vereinsangebot in dieser Form erhalten zu können. Gerade zu dieser Wintersaison haben wir einen Engpass im Trainerteam, da unsere jüngeren Trainerinnen und Trainer aufgrund ihrer Studienstandorte wegfallen werden.

Du willst Teil eines starken Teams sein? Dann melde dich bei mir direkt. Selbstverständlich gibt es bei uns auch Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten.

X. Schwimmkurse:

Der Andrang für Kursplätze ist weiterhin riesig. Unser KKS-Team führt Schwimmkurse mittwochs parallel zum Jugendtraining durch. Die Planung und Organisation erfolgt durch das KKS-Team separat. Auf unserer Homepage erhaltet ihr stets genaue Informationen zu unseren Kursen.

<https://neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/schwimmkurse/>

XI. Fragen zum Training:

Für Fragen zum Trainingsbetrieb stehe ich euch als Technischer Leiter gerne per Signal Messenger zur Verfügung. Bitte bedenkt jedoch, dass ich nicht immer jedem sofort antworten kann. Fragen, welche durch genaues lesen dieses Zettel beantwortet werden, werden von mir nicht beantwortet.

Wir alle, ob Trainerteam oder Vorstand, arbeiten **ehrenamtlich in unserer Freizeit**, haben außerdem ebenfalls Familie und Freunde, ein Berufs-, Schul- oder Uni-Leben! ;-)

Bis bald im Training, wir freuen uns schon auf euch!

Liebe Grüße

Metin Tas
Technischer Leiter

Kontakt:

E-Mail: training@neustadt-an-der-weinstrasse.dlrg.de