

Tag	Uhrzeit	Disziplin	Ort	LG	Trainer	Bemerkung
Montag	17:30 – 19:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Erwachsene + Jugend fortgeschritten	<u>Romina Siebentritt/ Adrian Lober</u>	Vereinstraining nur mit anwesendem Rettungsschwimmer. Start sobald das Freibad öffnet.
	18:00 – 19:30 Uhr	Radfahren RENN RAD	Parkplatz Stadthalle Hip	Jugend + Erwachsene	<u>Leo Markert</u>	I.d.R. Rennrad. MTB nach Absprache. Versch. Leistungsgruppen. Offen für alle (Kindertraining unter 12 Jahren nach Absprache). Jeder kommt mit!
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Anfänger und jüngere Kids	<u>Julia Herrler</u>	Start sobald das Freibad öffnet.
	18:00 - 19:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Jugend fortgeschritten	<u>Jürgen Schäll</u>	Voraussetzung: Kraultechnik wird in der Grobform beherrscht. Start sobald das Freibad öffnet.
Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr	Bahntraining Laufen	Sportplatz TV Hip	Alle	<u>Romina S. + Maike R. + Thomas U. + Peter A.</u>	Lauf ABC + Leistungsorientiertes Intervalltraining nach Trainingsplan. Offen für alle Leistungs- und Altersklassen.
	18:00 – 19:15 Uhr	Schwimmen Freiwasser	Segelzentrum Rothsee	Erwachsene + Jugend fortgeschritten	<u>Adrian Lober</u>	Vorerst bis zum Challenge am 07. Juli. NUR SICHERE SCHWIMMER. Schwimmoje sinnvoll.
Donnerstag	18:00 – 19:15 Uhr	Athletik	Sportheim SF Hofstetten	Alle	<u>Alex Markert, Romina S., Adrian Lober</u>	Bei gutem Wetter draußen! Anschl. Stammtisch im Sportheim.
	18:00 - 19:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Jugend fortgeschritten	<u>Jürgen Schäll</u>	Voraussetzung: Kraultechnik wird in Grobform beherrscht. Start sobald das Freibad öffnet.
Freitag	17:30 – 19:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Erwachsene + Jugend fortgeschritten	<u>Ingo Macher</u>	Vereinstraining nur mit anwesendem Rettungsschwimmer. Start sobald das Freibad öffnet.
Samstag	10:00 – 11:30 Uhr	Radfahren RENN RAD	Parkplatz Stadthalle Hip	Jugend + Erwachsene	<u>Leo Markert, /Andreas Weigel</u>	I.d.R. Rennrad. MTB nach Absprache. Versch. Leistungsgruppen. Offen für alle (Kindertraining unter 12 Jahren nach Absprache). Jeder kommt mit!
	Einmal im Monat 10:00 – 11:30 Uhr	Baby-Ride	Parkplatz Stadthalle Hip	Eltern mit Kind Anhänger/Sitz	<u>Julia Puchinger</u>	1,5h, ca. 30km, ruhige Straßen, rennradtauglich, Anhänger/Kindersitz-tauglich. Pause oder Abschluss am Spielplatz. WhatsApp-Ankündigung beachten!
Sonntag	10:00 – 11:30 Uhr	Laufen	Bahnhof Hip	Jugend + Erwachsene	<u>Michael Riechel, Ingo Macher, Petra Pummer</u>	Versch. Leistungsgruppen/-Tempos. Für Jugend Möglichkeit nur 1h zu Laufen.

Schwimmtraining:

- Bei Abwesenheit eines Trainers (Rettungsschwimmers) findet **kein** Vereinstraining statt. Es darf trotzdem selbstständig trainiert werden, da die Bahnen reserviert sind.
- Ankündigungen in der WA Gruppe beachten! Z.B. auch zu möglichen Sondertrainings (z.B. Freiwasser am Rothsee).

Radtraining:

- Auch individuell nach Ankündigung in der WA-Gruppe. Einfach eine kurze Nachricht mit Treffpunkt, Uhrzeit, Umfang und evtl. Leistungsniveau verfassen. Wer dann Lust hat mitzufahren, kommt einfach zum Treffpunkt.
- Feierabendrunde -> gerne nach Absprache in der Gruppe
- Denkt bei euren Ausfahrten gerne auch an unseren Hauptsponsor in Pyras. Im Biergarten lässt sich hervorragende einkehren und der Heimweg ist dann auch nicht mehr weit.

Für alle Trainings bitte beachten:

- Ankündigungen/Änderungen werden immer per WhatsApp kommuniziert.
- Es dürfen **nur VEREINSMITGLIEDER** bei den Trainings teilnehmen. Schnuppertraining nach Absprache selbstverständlich möglich.
- Die WhatsApp Gruppen **dürfen und sollen** gerne auch für zusätzliche Verabredungen zum gemeinsamen Training genutzt werden!
Bitte beachtet auch, dass diese individuellen Absprachen KEIN Vereinstraining darstellen und entsprechend nicht zwangsläufig ein qualifizierter Trainer anwesend ist und jeder auf eigene Gefahr trainiert.

Erläuterungen und ergänzende Informationen:

Grundsätzlich gilt für jedes Training: **JEDER IST WILLKOMMEN.**

Die Trainer vor Ort sind bestrebt, für jede Alters- und Leistungsklasse adäquate Trainingsmöglichkeiten zu schaffen. Für das Radtraining und Lauftraining finden sich am gemeinsamen Treffpunkt grundsätzlich immer verschiedene Leistungsgruppen zusammen, so dass für jeden etwas dabei sein sollte. Schwimm- und Athletiktraining, sowie Spinning, Yoga und andere Sondertrainings bieten aufgrund ihrer Natur schon viele Differenzierungsmöglichkeiten, so dass niemand über- oder unterfordert wird.

Um die Kooperation mit dem TV HIP weiter auszubauen, wollen wir gemeinsame Trainingszeiten weiterhin gemeinsam abstimmen und zusammenlegen.



Übersicht Trainingszeiten Sommer 2024

grundsätzlich bitte immer den Eintrag in den jeweiligen WhatsApp-Gruppe beachten!



Mitgliedern mindestens einer der beiden Vereine stehen grundsätzlich alle Trainingsmöglichkeiten beider Vereine offen. Wer sich zutraut das ein oder andere Training auch mal als Trainer/Trainerin zu übernehmen, darf sich gerne beim sportlichen Leiter (Mirco Helmreich) melden. Es besteht auch die Möglichkeit über den Verein einen Trainerschein zu erwerben.