

Tag	Uhrzeit	Disziplin	Ort	Zielgruppe	Trainer	Bemerkung
Montag						
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Grundschule Hilpoltstein	Kinder ca. 8-12 Jahre insb. Kraulanfänger	Julia + Stefan + Jürgen	Nur für Kinder! Bei Interesse bitte vorher kurz Kontakt zu Julia aufnehmen.
	19:00 – 20/20:30 Uhr	Online Rollentraining Rad	virtuell	Alle	Jürgen Haas	Gesonderte Ankündigung in der TG Radfahren folgt. Smart-Trainer sinnvoll. Absprache über eigene WA-Gruppe.
Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr	Bahntraining Laufen	Sportplatz TV Hip	Kinder + Jugend + Erwachsene	Romina + Thomas + Peter	Lauf ABC + leistungsorientiertes Intervalltraining nach Trainingsplan. Offen für alle Leistungs- und Altersklassen.
Donnerstag	18:00 – 19:15 Uhr	Athletik	Sportheim SF Hofstetten	Alle	Alex + Adrian + Romina + ...	Handtuch mitbringen! Anschl. Stammtisch im Sportheim SF Hofstetten.
	20:00 – 21:30 Uhr Treffpunkt spätestens 19:55 Uhr vorm Bad!!	Schwimmen	Georgensgmünd	Alle	Manu + Adrian + Matze + Jelli + ...	Schwimmen auf zwei Bahnen. Schwerpunkt Techniktraining und kurze Intervalle. Hinweise im Anhang.
Freitag	16:00-17:00 Uhr	MTB-KIDS	variabel	Kinder 5-8 Jahre	Thomas + Marius + Tobi + ...	Nur solange es Witterung und Dunkelheit zulassen. Absprachen und Details in eigener WA-Gruppe.
Samstag	10:00 – 11:30 Uhr	Radfahren (im Winter i.d.R. MTB)	Parkplatz Stadthalle HIP	Jugend + Erwachsene	Leo + Andreas	Fokus: Ausdauer, weniger Technik. Es wird 60 – 90min Rad gefahren. Entsprechende Kondition ist Voraussetzung. Bei Bedarf und anwesenden Trainern versch. Leistungsgruppen möglich. Offen für alle. Jeder, der 60-90min durchhält, kommt mit!
Sonntag	10:00 – 11:30 Uhr	Laufen	Bahnhof HIP	Jugend + Erwachsene	Michael, Ingo, Petra	Meist 3 versch. Leistungsgruppen. Für Jugend Möglichkeit nur 1h zu Laufen.
	18:00 – 19:30 Uhr Treffpunkt spätestens 17:50 Uhr vorm Bad!!	Schwimmen	Georgensgmünd	Alle	Romina, Adrian	Schwimmen auf zwei Bahnen. Schwerpunkt Techniktraining und kurze Intervalle. Hinweise im Anhang.
Neu!	18:00 – 19:30 Uhr Treffpunkt spätestens 17:50 Uhr vorm Bad!!	Schwimmen	Georgensgmünd	Kids + Jugend	Jürgen + Romina	Schwerpunkt Techniktraining und kurze Intervalle. Speziell für Kids und Jugendliche TV/LaCarrera parallel zum Erwachsenentraining.

Schwimmtraining:

- **Bei Abwesenheit eines Trainers (Rettungsschwimmer!) findet kein Vereinstraining statt.** Im Sommer im Freibad darf natürlich trotzdem selbstständig trainiert werden. Im Winter, insbesondere in Georgensgmünd findet für diesen Fall KEIN Training statt.
- Ankündigungen in der WA Gruppe beachten!

Besonderheiten in Georgensgmünd:

Wir haben diesen Winter wieder ZWEI Schwimmtermine. Dieses Schwimmtraining kostet uns als Verein jeden Winter viel Geld. Nutzt diese Möglichkeit weiterhin so zahlreich wie im letzten Winter! Bitte beachtet dabei die folgenden wichtigen Informationen:

Adresse: Wiesenstraße 27, 91166 Georgensgmünd

- Schwimmzeit 90min, **Treffpunkt 19:55 Uhr** vor der Tür
- **Seid PÜNKTLICH!** Es gibt nur einen Chip, den der jeweilige Trainer hat. Alle gehen gesammelt ins Bad. Wer zu spät kommt steht vor verschlossenen Türen.
- Wir haben jeweils **das halbe Becken** zur Verfügung.
- Garderoben können NICHT verschlossen werden (Stichwort: Wertsachen! -> Mit ans Becken nehmen oder im Auto/daheim lassen)
- bitte **unbedingt auf Sauberkeit** im Bad, den Umkleiden und den Sanitäreinrichtungen achten. **Kontrolle am Ende des Trainings durch Trainer/Trainerin.**
- Nach dem Duschen und vor Verlassen des Bades einmal rausspritzen, **Licht ausschalten im Bad (LCD Panel im Bademeisterraum)** und mit dem Chip **das Bad verlässlich absperren!**
- **NEU 2024/25:** alle 14 Tage findet parallel zum Erwachsenentraining ein Jugendtraining statt.

Für alle Trainings bitte beachten:

- Ankündigungen/Änderungen werden immer per WhatsApp kommuniziert.
- Es dürfen aus versicherungsrechtlichen Gründen **nur VEREINSMITGLIEDER** bei den Trainings teilnehmen. Schnuppertraining nach Absprache ist 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.
- Für weitergehende Absprachen (z.B. „Werbung“ für Wettkämpfe, Verkäufe von Material, etc.) nutzt bitte die neue „Plauderecke“.

Erläuterungen und ergänzende Informationen:

Grundsätzlich gilt für jedes Training: **JEDER und JEDE IST HERZLICH WILLKOMMEN MIT UNS ZU TRAINIEREN!**

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 i.d.R. 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.

Mitgliedern mindestens einer der beiden Vereine stehen grundsätzlich alle Trainingsmöglichkeiten beider Vereine offen.