Übersicht Trainingszeiten Winter 2022/2023

Grundsätzlich immer Eintrag in den WhatsApp-Gruppe beachten!

Tag	Uhrzeit	Disziplin	Ort	LG	Trainer	Bemerkung
Mo	18:00 – 19:00 Uhr	Indoor Cycling	Lewey Fitness Studio HIP	Alle	Sabrina und Stefan	*Hinweise: siehe unten
Die	19:00 - 20:00 Uhr	Rad Indoor	Watopia (Zwift)	Alle	Michael Riechel, Jürgen Haas	Absprache über eigene WhatsApp Gruppe: https://chat.whatsapp.com/KooU9wAJRLvAjcxdAH1Ahm
	20:00 – 21:00 Uhr 14-tägig **(spez. Termine siehe unten)	Stretching mit Faszienrolle	Yoga HIP Marktstr. 6		Doris Völkl	Unkostenbeitrag 4€/Einheit. Faszienrolle und Handtuch mitbringen!
Mi	18:00 – 19:00 Uhr	Bahntraining Laufen	Sportplatz TV Hip (Treffpunkt Parkplatz)	Alle	Alexander Markert	Lauf ABC + Leistungsorientiertes Intervalltraining nach Trainingsplan. Offen für alle Leistungs- und Altersklassen*
Do	18:00 – 19:15 Uhr	Athletik	Sportheim SF Hofstetten	Alle	Alexander Markert	Handtuch mitbringen! Anschl. Stammtisch im Sportheim SF Hofstetten.
	20:00 – 22:00 Uhr Treffpunkt spätestens 19:55 Uhr vorm Bad.	Schwimmen	Georgensgmünd	Alle	Jelena Helmreich	Schwimmen auf zwei Bahnen. Schwerpunkt Techniktraining und kurze Intervalle. Hinweise im Anhang.
Fr	18:00 – 19:00 Uhr	Indoor Cycling	Lewey Fitness Studio HIP	Alle	Sabrina und Stefan	*Hinweise: siehe unten
Sa	10:00 – 11:30 Uhr	Radfahren (MTB)	Parkplatz Stadthalle HIP	Alle		Leistungsgruppe Jugend. Aber offen für alle. Fahrtechnik und Kondition.
So	10:00 – 11:30 Uhr	Laufen	Bahnhof HIP	Alle	Michael Riechel, Ingo Macher, Petra Pummer, Adrian Lober	Versch. Leistungsgruppen/-Tempos. Für Jugend Möglichkeit nur 1h zu Laufen.
	19:00 – 21:00 Uhr	Schwimmen	Schwabach	Alle	Romina Siebentritt	IN PLANUNG. Hinweise in der Schwimmgruppe beachten!

* Unkostenbeitrag 10er Karte 50€ (5€ pro Einheit). Mitglieder im Fitnessstudio Lewey brauchen KEINE extra Karte fürs Spinning. Karten aus dem letzten Jahr können weiter verwendet werden. Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldung über DOODLE- Link in WA-Gruppe. Handtuch mitbringen!

** Termine 2022: **8.11. - 22.11. - 6.12. - 20.12.**

Stand: 01.11.2021

Übersicht Trainingszeiten Winter 2022/2023

Grundsätzlich immer Eintrag in den WhatsApp-Gruppe beachten!

Leider immer noch aktuell:

Für alle Trainings bitte beachten:

- Aktuelle Hygienevorschriften beachten!
- Die Trainer kontrollieren die Einhaltung der Regelungen.

Zusätzliche 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 Indoor Cycling, Stretching und andere Sondertrainings bieten aufgrund ihrer Natur schon viele Differenzierungsmöglichkeiten, so dass niemand über- oder unterfordert wird.

Um die Kooperation mit dem TV HIP im Bereich des Kinder- und Jugendtrainings weiter auszubauen, wollen wir gemeinsame Trainingszeiten besser abstimmen und zusammenlegen. Kindern und Jugendlichen stehen grundsätzlich alle Trainingsmöglichkeiten beider Vereine offen.

- **Mittwoch 19 Uhr Technik- und Intervalltraining Laufen:**

Mit einer Mischung aus Lauf-ABC und fordernden Intervallen nach einem konkreten Trainingsplan dient dieses Training dazu, leistungsorientieren Athleten aller Altersstufen eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit zu bieten. Dabei ist die Leistungsklasse zweitrangig. Das Intervalltraining wird vor Ort auf dem Sportplatz des TV HIP stattfinden, so dass jeder auf seinem individuellen Niveau an seine Grenzen gehen kann, ohne Angst haben zu müssen „abgehängt“ zu werden.

- **Donnerstag 18 : 00 – 19:15 Uhr**

Unser Winterklassiker. Zirkeltraining für den ganzen Körper. Bei unregelmäßiger Teilnahme: **Muskelkater garantiert!**

Stand: 01.11.2021

Übersicht Trainingszeiten Winter 2022/2023

Grundsätzlich immer Eintrag in den WhatsApp-Gruppe beachten!

- **Donnerstag 20:00 – 22:00 Schwimmen in Georgendsgmünd:**

Endlich wieder ein festes Schwimmtraining im Winter! Und das Beste: für Vereinsmitglieder komplett kostenlos!
Einige wichtige Infos dazu:
Adresse: Wiesenstraße 27, 91166 Georgensgmünd

- Da wir zwei Stunden haben reicht **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 das halbe Becken zur Verfügung.
- Garderoben können NICHT verschlossen werden (Stichwort: Wertsachen! -> Mit ans Becken nehmen oder im Auto/daheim lassen)
- Im Bad hängt eine Liste, in der wir jeweils die Teilnehmerzahl beim Training notieren müssen.
- Nach dem Duschen und vor Verlassen des Bades einmal rausspritzen und abziehen und mit dem Chip **das Bad verlässlich absperren!**

- **Samstag 10 Uhr Radtraining (MTB)**

Gemeinsamer Treffpunkt an der Stadthalle. Es handelt sich dabei vorwiegend um ein Kinder- und Jugendtraining. Erwachsene sind aber ebenso herzlich eingeladen zusammen mit der „schnelleren" Jugendgruppe zu fahren, oder bei Bedarf eine eigene Gruppe zur bilden.

- **Indoor Cyling Montag und Freitag:**

Anmeldung über **DOODLE.** Hierfür muss lediglich der Link angeklickt (Whatsapp Gruppe!) und der eigene Name eingetragen werden. Für jeden Teilnehmer bitte den Namen separat eintragen. Bitte die Maximale Teilnehmerzahl beachten!

- **Lauftraining Sonntag 10:00 Uhr Bahnhof**

Unser Ganzjahresklassiker. Gemütliches Laufen in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Dauer: 1,5h.

- **Radtraining allgemein:**

In den letzten Wochen und Monaten wurde die Teilnehmerzahl bei einem festen Radtraining am Wochenende leider stetig geringer. Daher wollen wir zusätzlich zum festen Termin am Samstag um 10 Uhr einen neuen Weg versuchen:

Stand: 01.11.2021

Übersicht Trainingszeiten Winter 2022/2023

Grundsätzlich immer Eintrag in den WhatsApp-Gruppe beachten!

Individuelles Radtraining bitte ab sofort über WhatsApp Trainingsgruppe kommunizieren. Einfach eine kurze Nachricht mit Treffpunkt, Uhrzeit, Umfang und evtl. Leistungsniveau verfassen. Wer dann Lust hat mitzufahren, kommt einfach zum Treffpunkt. Ziel soll es sein, einen etwas flexibleren Rahmen für gemeinsame Ausfahren zu schaffen. Genauere Absprachen (wie „Ich kann erst eine halbe Stunde später…“, etc.) würde ich euch bitten zunächst AUSSERHALB der Gruppe zu besprechen und das Ergebnis dann für alle sichtbar in der Gruppe zu kommunizieren. Das scheint etwas umständlich, aber so vermeiden wir eine Flut an Nachrichten in der Gruppe für Unbeteiligte.

Ansprechpartner bei Fragen sind die jeweils eingetragenen Trainer (Kontakt in den WA-Gruppen) oder euer (un-)sportlicher Leiter Mirco Helmreich (0151/20779935).

Stand: 01.11.2021