

Tag	Uhrzeit	Disziplin	Ort	LG	Trainer	Bemerkung
Montag	17:30 – 19:00 Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Erwachsene + Jugend fortgeschritten	<u>Romina Siebentritt/</u> <u>Adrian Lober</u>	Vereinstraining nur mit anwesendem Rettungsschwimmer. Start, sobald das Freibad öffnet.
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:Uhr	Schwimmen	Freibad Hip	Jugend fortgeschritten	<u>Jürgen Schäll</u>	Voraussetzung: Kraultechnik wird in Grobform beherrscht. Start, sobald das Freibad öffnet.
	18:00 – 19:30 Uhr	Radfahren RENNRAD	Parkplatz Stadthalle Hip	Jugend + Erwachsene	Leo Markert	I.d.R. Rennrad. MTB nach Absprache. Versch. Leistungsgruppen. Offen für alle (Kindertraining unter 12 Jahren nach Absprache). Jeder kommt mit!
Mittwoch	17:15 – 18:00	Lauftechnik Training	Sportplatz TV Hip	Kinder	<u>Peter A.</u>	Abfrage hierzu läuft noch. Falls dieses Training zustande kommt erfolgt eine gesonderte Ankündigung in der Kids Trainingsgruppe WhatsApp.
	18:00 – 19:15 Uhr	Bahntraining Laufen	Sportplatz TV Hip	Alle	<u>Romina S. + Thomas U. +</u> <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>	NUR NACH ANKÜNDIGUNG IN DER WHATSAPP GRUPPE UND NUR FÜR SICHERE SCHWIMMER!! Schwimboje sinnvoll.
Donnerstag	18:00 – 19:15 Uhr	Athletik	Sportheim SF Hofstetten	Alle	<u>Alex Markert, Romina S.,</u> <u>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	16:00 – 17:00 Uhr	MTB	Freibad Hip	Kinder	<u>Thomas Unger</u>	Kindertraining mit dem Mountainbike. Hauptsächlich auf verkehrsarmen/-freien Waldwegen. Vorherige Teilnahme IMMER per WA Abstimmung ankündigen (Siehe Kids Trainingsgruppe WA)
	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 RENNRAD	Parkplatz Stadthalle Hip	Jugend + Erwachsene	<u>Leo Markert. /Andreas</u> <u>Weigel</u>	I.d.R. Rennrad. MTB nach Absprache. Versch. Leistungsgruppen. Offen für alle (Kindertraining unter 12 Jahren nach Absprache). Jeder kommt mit!
Sonntag	10:00 – 11:30 Uhr	Laufen	Bahnhof Hip	Jugend + Erwachsene	<u>Ingo Macher, Petra</u> <u>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.

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.