

Trainingszeiten Sommer 2015

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

in den letzten beiden Wochen der Sommerferien geht endlich wieder das Training los – aber jetzt genießt erst einmal eure freie Zeit – wir wünschen euch tolle Ferien!

Nachfolgend die Übersicht der geplanten Trainingszeiten für die letzten zwei Ferienwochen. Das Training findet überwiegend in der Ringallee in Gießen statt. Keine Angst, das Wasser ist angenehm temperiert! Im Freibad dürfen wir keine Flossen benutzen, außerdem bitte auf maximal zwei Bahnen verteilen und Rücksicht auf die anderen Badegäste nehmen – wichtig!! Vor jedem Wassertraining werden wir ein ausführliches Trockentraining (Laufen, Athletik, Spiel) durchführen, dafür bitte immer Sportkleidung einpacken! Gerade das Lauftraining wird eine wesentliche Komponente der Trainingseinheiten der ersten beiden Wochen sein – wer auf Laufen keine Lust hat sollte dann erst nach den Ferien wieder ins Training kommen ☺

Nachfolgend die Trainingszeiten für die Ferien:

Mo.	24.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Run & Athletic
Di.	25.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Athletic
		14.00 – 17.00	Kletterwald Gießen	
Mi.	26.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Run & Athletic
Do.	27.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Athletic
		14.00 – 16.00	Wasserski Heuchelheim	
Fr.	28.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Run & Athletic
Sa.	29.08.15	Sommerfest	Aßlar	
Mo.	31.08.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Run & Athletic
		13.30 – 16.00	Minigolf Turnier	
Di.	01.09.15	11.00 – 18.00	See Großkrotzenburg	Swim & Athletic
Mi.	02.09.15	10.00 – 13.00	Ringallee Gießen	Swim & Run & Athletic
Do.	03.09.15	09.00 – 11.00	Ringallee Gießen	Swim & Athletic
		ab 11 Uhr	Kanutour (bis ca. 17 Uhr)	
Fr.	04.09.15	13.00 – 15.00	Freibad Wetzlar	Swim & Athletic
		16.00	Brückenlauf	

Am Montag, den 07.09.2015 geht die Schule und auch unser regulärer Trainingsbetrieb wieder los. Infos zu den Trainingszeiten entnehmt ihr bitte den Wochenmails.

Für die Aktivitäten (Wasserski, See Großkrotzenburg, Kanutour, Kletterwald, Minigolf) ist im Anhang eine separate Anmeldung. Bitte denkt an die Rückmeldung. Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen. Vielleicht backt ja auch jemand Kuchen oder hat sonstige Ideen für die Rahmgestaltung und Verpflegung!?

Soweit erstmal die Infos, bei Fragen, Anregungen, Kritik einfach bei uns melden! ☺

Viele Grüße
Uwe & Robin