



Stundenplan Nikar4Kids / Nikar4Teens

Schuljahr:	2023/2024
Trainingsort:	Schwimmhalle Olympiastützpunkt (Im Neuenheimer Feld 710, 69120 Heidelberg)

In den Schulferien findet kein Training statt. Bitte informiert euch über die Ferienangebote.

Wochentag	Trainingszeit	Angebot	Trainer/-innen	Ziel
Gruppe A - Einsteiger*innen (ab 7 Jahren)				
Voraussetzungen: 25 m sicheres Schwimmen im Tiefwasser in Bauch- und Rückenlage, Tauchen, angstfreies Springen vom Beckenrand				
Montag	15:00-15:45 Uhr	Schwimmen	Alina und Johannes	
Mittwoch	15:00-15:45 Uhr	Schwimmen	Malte und Tim	
Freitag	15:00-15:45 Uhr	Schwimmen	Maxime und Vanessa	
Gruppe B (ab 8 Jahren)				
Voraussetzungen: 50 Meter am Stück Schwimmen, Beherrschung Grobform Kraul- und Rückenschwimmen, Anfänge Delfin- und Brustbewegung, Gleiten und Kopfsprung				
Dienstag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Johanna und Anna	
Donnerstag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Stephanie und Vanessa	
Freitag	16:00-16:45 Uhr	Schwimmen	Maxime und Vanessa	
Gruppe C (ab 8 Jahren)				
Voraussetzungen: Beherrschung der Kraul- und Rückentechnik, Anfänge des Delfin- und Brustschwimmens, Startsprung und Wende				
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Johanna und Anna	
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Stephanie und Vanessa	
Gruppe D (ab 9 Jahren)				
Voraussetzungen: gute Beherrschung der Kraul- und Rückentechnik, Beherrschung Brust- und Delfinschwimmen, Startsprung und Wenden, ausdauerndes Schwimmen (z.B. 400 Meter am Stück), 75 Minuten Trainingszeit				
Montag	15:45-17:00 Uhr	Schwimmen	Alina und Johannes	
Mittwoch	15:45-17:00 Uhr	Schwimmen	Malte und Tim	
Gruppe E (ab 10 Jahren)				
Voraussetzungen: sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmmarten inkl. Start- und Wendetechnik, ausdauerndes Schwimmen (mind. 600 Meter am Stück), 90 Minuten Trainingsdauer				
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Johanna	
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Carolina	
Teenies (ab 13 Jahren)				
Voraussetzungen: sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmmarten inkl. Start- und Wendetechnik, ausdauerndes Schwimmen (mind. 600 Meter am Stück), 90 Minuten Trainingsdauer				
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Malte	
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Malte	
Weitere Angebote				
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Wasserball (ab 8 J.)	Maëlle	
Mittwoch	17:45-18:45 Uhr	Triathlon: Lauftraining (ab 8 J.)	Jakob	