

Nikar4Kids Trainingsgruppen Schwimmen

Schuljahr:	2025/2026
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
Nikar Minis - Einsteiger*innen (ab 6 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> 25 Meter sicheres Schwimmen im tiefen Wasser; Grobform Kraul- und Rückentechnik; Kopfsprung mit anschließender Gleitphase; Abstoß von der Beckenwand Delfinwellen; Tauchen			+ 
Montag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	
Dienstag	15:30-16:15 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	15:30-16:15 Uhr	Schwimmen	
Freitag	16:15-17:00 Uhr	Schwimmen	
Nikar Explorers (ab 7 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> 50 Meter sicheres Schwimmen im tiefen Wasser am Stück, Beherrschung der Kraul- und Rückentechnik, Kopfsprung, Gleiten, Delfinbeine unter Wasser, Brustbeinschlag, Tauchen			
Dienstag	16:15-17:00 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	16:15-17:00 Uhr	Schwimmen	
Freitag	15:30-16:15 Uhr	Schwimmen	
Nikar Challengers (ab 8 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> 100 Meter sicheres Schwimmen im tiefen Wasser am Stück, Beherrschung der Kraul- und Rückentechnik mit korrekter Atmung, Kopfsprung, Vorwärtsrolle im Wasser, Grobform Brustschwimmen, Delfinbeinbewegung, Tauchen			
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	
Mittwoch	15:00-16:00 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	
Nikar Dolphins (ab 9 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> 200 Meter sicheres Schwimmen im tiefen Wasser am Stück, sehr gute Beherrschung der Kraul-, Rücken- und Brusttechnik, Grobform Schmetterling, Startsprung, Rollwenden			
Montag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	
Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Schwimmen	
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	
Nikar Sharks (ab 10 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> Ausdauerndes Schwimmen (mind. 400-600m am Stück), sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmmarten inkl. Start- und Wendetechnik, regelmäßiges Schwimmen			
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	
Nikar Teen Sharks (ab 14 Jahren)			
<u>Voraussetzungen:</u> Ausdauerndes Schwimmen (mind. 800m am Stück), sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmmarten inkl. Start- und Wendetechnik, regelmäßiges Schwimmen			
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	



Nikar4Kids: Trainingsangebote rund um das Element Wasser



Schuljahr:	2025/2026
Trainingsorte:	Schwimmhalle Olympiastützpunkt und ISSW-Laufbahn

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

Montag	17:15-17:45 Uhr	Athletiktraining (ab 8 J.)	
Dienstag	17:15-17:45 Uhr	Athletiktraining (ab 8 J.)	
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Kids-Wasserball (ab 8 J.)	
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Triathlon: Lauftraining (ab 8 J.)	
Donnerstag	17:15-17:45 Uhr	Athletiktraining (ab 8 J.)	
Donnerstag	17:15-18:15 Uhr	Lauf- und Wechseltraining (ab 7 J.)*	

*Start nach den Faschingsferien am Do, 05. März / zusätzlich gibt es für das Team Ferienangebote