



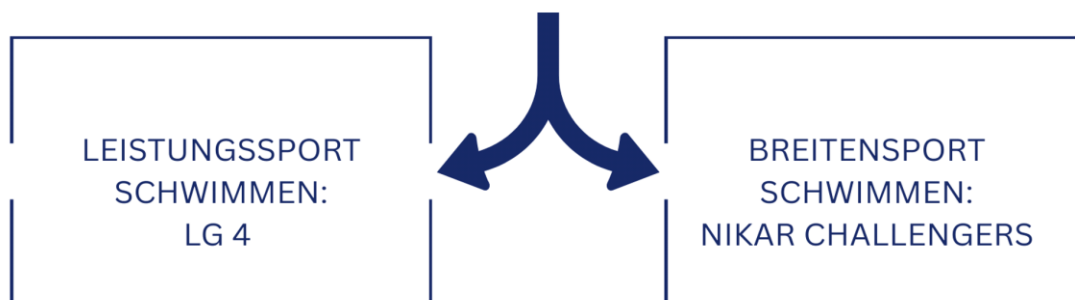
Nikar4Kids Trainingsgruppen Schwimmen

Schuljahr:	2026/27
Trainingsort:	Schwimmhalle Olympiastützpunkt (Im Neuenheimer Feld 710, 69120 Heidelberg)

In den Schulferien findet teilweise Training statt.

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 / Teilnahme an kindgerechten Wettkämpfen möglich			
Montag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Eva & Denys
Dienstag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Denys & Maxi
Mittwoch	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Denys
Donnerstag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Denys & Maxi
Freitag	15:15-16:00 Uhr	Schwimmen	Denys & Maxi
Nikar Explorers/ LG 5 (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 / Teilnahme an kindgerechten Wettkämpfen möglich			
Dienstag	16:00-17:00 Uhr + 17:15-17:45 Uhr	Schwimmen + Athletiktraining	Denys & Maxi
Mittwoch	15:00-16:00 Uhr	Schwimmen	Maxi & Lotta
Donnerstag	15:00-16:00 Uhr	Schwimmen	Stephi & ?
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr + 17:15-17:45 Uhr	Schwimmen + Athletiktraining	Denys & Maxi
Freitag	16:00-17:00 Uhr + 17:15-17:45 Uhr	Schwimmen + Athletiktraining	Denys & Maxi
Samstag	11:00-12:00 Uhr + 12:00-13:00 Uhr	Athletiktraining + Schwimmen	Denys

ÜBERGANG IN





Nikar4Kids Trainingsgruppen Schwimmen

Schuljahr:	2026/27
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 Challengers (ab 8 Jahren) 			
Voraussetzungen: 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			
Montag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Eva & Denys
Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Schwimmen	Catharina & Lotta
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Stephi & ?
Nikar Dolphins (ab 9 Jahren) 			
Voraussetzungen: 200 Meter sicheres Schwimmen im tiefen Wasser am Stück, sehr gute Beherrschung der Kraul-, Rücken- und Brusttechnik, Grobform Schmetterling, Startsprung, Rollwenden			
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Catharina & Lotta
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Schwimmen	Maxi & Lotta
Nikar Sharks (ab 10 Jahren) 			
Voraussetzungen: Ausdauerndes Schwimmen (mind. 400-600m am Stück), sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmarten inkl. Start- und Wendetechnik, regelmäßiges Schwimmen			
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Michael
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Michael
Nikar Teen Sharks (ab 14 Jahren) 			
Voraussetzungen: Ausdauerndes Schwimmen (mind. 800m am Stück), sehr gute Beherrschung aller 4 Schwimmarten inkl. Start- und Wendetechnik, regelmäßiges Schwimmen			
Dienstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Denys
Donnerstag	19:00-20:30 Uhr	Schwimmen	Denys



Nikar4Kids: Trainingsangebote rund um das Element Wasser



Schuljahr:	2026/27
Trainingsorte:	Schwimmhalle Olympiastützpunkt und Laufbahn

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

Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Wasserball (ab 7-14 J.)	Denys
Mittwoch	17:30-18:30 Uhr	Triathlon: Lauftraining (ab 8 J.)	?
Donnerstag	17:15-18:15 Uhr	Lauf- und Wechseltraining (ab 7 J.)*	Stephi & Alina