

Liebe Schwimmer und Schwimmerinnen

Da wir bald im Freibad trainieren gibt es nun auch die neuen Trainingszeiten.

Da das Beckumer Freibad zurzeit noch nicht geöffnet ist, wird das Schwimmtraining im Neubeckumer Freibad stattfinden. Ebenfalls wird ein Trockentraining in der Vinzenz-Von-Paul-Schule angeboten.

(Genaue Informationen stehen auf eurem Trainingszeiten-Zettel)

Das Training ist nicht Wohnort gebunden/abhängig.

Das Training findet auch bei jedem Wetter statt (außer bei Gwitter)

In den Trainingszeiten eingeschlossen sind (variiert nach Wetterlage) :

- Laufen und Trockentraining und
- Schwimmen

Deswegen sollt ihr zum Training unbedingt folgende Sachen mitbringen:

- Sportkleidung + Sportschuhe !!!!!!!!!
- Schwimmsachen
- Trinken!!!!
- 20 Cent für die Dusche
- Sofern vorhanden:
Brett /Flossen/Paddels/Gürtel/Springseil/Theraband



Für das Trockentraining ist es wichtig, dass ihr Sportkleidung (keine neuen Sachen) anzieht und festes Schuhwerk anhabt (keine Sandalen etc!!!).

Wir freuen uns auf eine schöne Freibadsaison mit euch =) !!!

Euer Trainerteam