



# Thüringer Schwimmverband e.V.

Für mehr Schwimmsport in Thüringen

**Geschäftsstelle:**  
Thüringer Schwimmverband e.V.  
Schützenstraße 4  
99096 Erfurt

Tel.: 0361 / 34 605 33  
Fax: 0361 / 37 325 02  
E-Mail: [info@thueringer-sv.de](mailto:info@thueringer-sv.de)

Einladung Trainingslager für die 3. Klasse und Einschulungskader vom 07.04. bis  
09.04.2025 in Erfurt

---

## Vorläufiger

Ablaufplan Trainingslager vom **07.04. bis 09.04.2025**  
Trainer vor Ort: Jörg Kleinschreiber, Peter Keller und Lisa Krause

Montag, 07.04.	09:00 Uhr	Treffpunkt Vorraum SH Süd
	09.30 - 11.00 Uhr	Schwimmtraining SH Süd
	12.00 Uhr	Mittag
	14:00-15:00 Uhr	Athletiktraining Sporthalle Sportgym.
	15.30 - 17.00 Uhr	Schwimmtraining SH
	17:15 Uhr	Abholen
Dienstag, 08.04.	09:00 Uhr	Treffpunkt Vorraum SH Süd
	09.30 - 11.00 Uhr	Schwimmtraining SH Süd
	12.00 Uhr	Mittag
	14:00-15:00 Uhr	Athletiktraining Sporthalle Sportgym.
	15.30 - 17.00 Uhr	Schwimmtraining SH
	17:15 Uhr	Abholen



# Thüringer Schwimmverband e.V.

Für mehr Schwimmsport in Thüringen

**Geschäftsstelle:**

Thüringer Schwimmverband e.V.  
Schützenstraße 4  
99096 Erfurt

Tel.: 0361 / 34 605 33

Fax: 0361 / 37 325 02

E-Mail: [info@thueringer-sv.de](mailto:info@thueringer-sv.de)

Mittwoch 09.04.	09:00 Uhr	Treffpunkt Vorraum SH Süd
	09.30 - 11.00 Uhr	Schwimmtraining SH Süd
	12.00 Uhr	Mittag
	13.30 - 14.30 Uhr	Athletiktraining Sporthalle Sportgym.
	15.00 - 16.30 Uhr	Schwimmtraining SH
	16:45 Uhr	Abholen

Schwerpunkte 3. Klasse: Rollwende, Delfin Koordination, Core und Stabi

Schwerpunkte 4. Klasse: Starts mit Unterwasserphase und Übergang, Delfin Koordination, Lagen mit Wende, Präventionstraining Knie und Schulter

Bitte mitbringen:

- Zettel mit Erreichbarkeit der Eltern
- Athleticsachen (Turnschuhe mit heller Sohle für die Halle, Shirt, Kurze und lange Hose)
- Schwimmsachen zum Wechseln,
- evtl. Getränke für zwischendurch (Trinkflasche)
- Anmeldung **bis 01.04.25** per E-Mail an: [l.krause@thueringer-sv.de](mailto:l.krause@thueringer-sv.de)
- mit der Anmeldung ist der Teilnehmerpreis bindend
- den Eigenanteil von **18€ pro Sportler/in** wird dem Verein in Rechnung gestellt

Wir freuen uns auf Eure Zusagen!

Trainer Sichtungsteam

Jörg Kleinschreiber, Peter Keller und Lisa Krause