

**Wir bieten Sport und Bewegung
für jedes Alter!**

**Studieren Sie nicht nur unser
umfangreiches Sportangebot
– nutzen Sie es!**

Informationen

WSSV-Geschäftsstelle
Sportforum 30
26386 Wilhelmshaven
0 44 21/ 8 13 15

E-Mail: info@wssv.de

Besuchen Sie uns auch
im Internet unter: www.wssv.de

Oder direkt auf der Abteilungs-Homepage:

www.schwimmen-wssv.de

WSSV- das Sportprogramm

Aerobic
Aikido
Badminton
Basketball
Boule
Eisstock
Fitness & Freizeit
Gesundheitssport
Hallenhockey
Handball
Iaido
Indoor-Cycling
Jiu-Jitsu
Karate
Kick-Boxen
Kinderturnen
Kindertanz/Showtanz
Leichtathletik
Nordic-Walking
Schwimmen
Radwandern
Tanzsport
Tennis
Tischtennis
Turnen/Gymnastik
Volleyball
Walking
Zirkusschule
Zumba

Athletiktraining in der



-Schwimmabteilung



Mach mit!

Trainingszeiten:

mittwochs, 17.45 - 18.45 Uhr
- alle Leistungsgruppen (ohne LG1) -

samstags, 10.00 - 11.30 Uhr
(außer an Wettkampftagen)
- LG1 und leistungsorientierte LG2-Aktive -

Trainingsstätte:

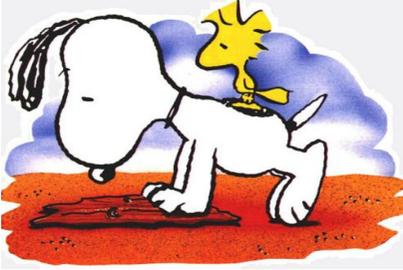
Sporthalle im WSSV-Vereinsheim
(Sportforum 30, hinter dem Nautimo)



Athletiktraining? Was ist das denn?

Allgemein gesagt, hat das Athletiktraining (AT) die **Ausbildung und Förderung der motorischen Fähigkeiten** zum Ziel:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- funktionelle Beweglichkeit



Bei uns stellt das AT ein **kostenloses Zusatzangebot** dar, ein „**Trockentraining**“, bei dem gezielt Muskelgruppen angesprochen und Bewegungsabläufe geübt werden.



Spaß und gegenseitiges Kennenlernen sind uns besonders wichtig!

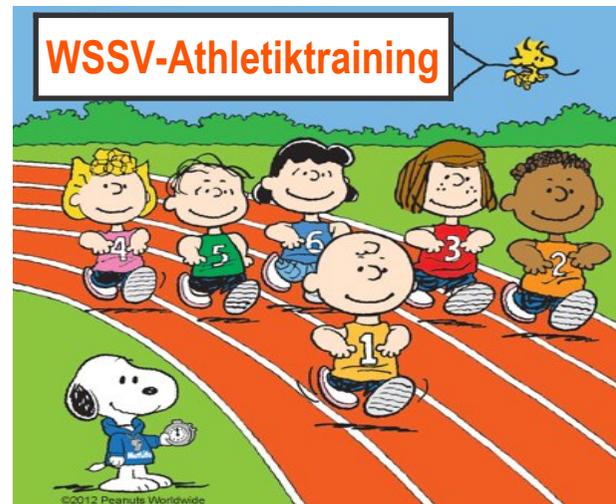
Der gemeinsame **Trainingsplan** ist nach folgendem Schema aufgebaut:

- 1.) **ca. 10 Min. Aufwärmen** (laufen, spielen, Gymnastik, ...)
- 2.) **ca. 30 Min.** (samstags 60 Min.) **AT** (Zirkeltraining, Parcours, Gruppenübungen)
- 3.) **10 - 15 Min. Spiele** (Hockey, Frisbee, Völker-, Brenn-, Zombie-, Fußball, ...)
- 4.) **5 - 10 Min. „Cool down“** (Entspannung, Dehnung, langsames Laufen)

Athletiktraining? Für wen ist das denn?

Für **alle Leistungsschwimmerinnen und -schwimmer**, d. h. die Aktiven folgender Schwimmgruppen:

- **Leistungsgruppe 1** (nur samstags)
- **Leistungsgruppe 2**
- **Fördergruppe 1**
- **Masters**



Was ist mitzubringen?

- **Sportzeug**
- **Hallensportschuhe**
- **Trinkflasche**
- Laufschuhe (evtl. für draußen)
- Duschzeug (evtl. für danach)

Athletiktraining? Findet das immer statt?

Ja, außerhalb der Schulferien grundsätzlich an jedem Mittwoch und Samstag - außer an Wettkampftagen.

Sollte es doch einen **Trainingsausfall** geben, steht das (für alle) auf unserer Webseite

www.schwimmen-wssv.de

- als deutlicher Hinweis (rotes „Laufband“)
 - im Kalender auf der Startseite
- ... und wird den regelmäßigen Teilnehmer/-innen in der Whatsapp-Gruppe mitgeteilt.

Und sonst?

Das AT kann bei schönem Wetter auch mal „unkonventionell“ durchgeführt werden:

- im Stadtpark
- als gemeinsame Radtour
- für das Deutsche Sportabzeichen
- oder sogar als Tagesausflug (z. B. zum Kletterpark Conneforde)
- ...

