

Infos zum Training im Freibad:

Hallo liebe Eltern und liebe Schwimmer,

mit dem **10.05.** beginnt (endlich) wieder das Training der SG Oelde im Freibad. Dazu haben wir ein paar Informationen für Euch, die Ihr nach Möglichkeit umsetzen solltet.

Wir treffen uns alle, auch die Parkkarteninhaber, kurz vor der Einlasszeit zunächst am Haupteingang (beim Cafe „Heinrich's Enkel“) des 4-Jahreszeiten-Parks. Zur Einlasszeit gehen wir dann gemeinsam zum Freibad. Das hat mit dem Zählen der Trainingsteilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Stadt zu tun.

Danach wird je nach Wetterlage ein Trockentraining UND/ODER ein Wassertraining stattfinden. Dafür wäre es gut, wenn die Kinder schon Sportsachen (Turnschuhe, Jogginghose, T-Shirt) angezogen haben. Unabhängig von der Wetterlage findet aber auf jeden Fall Training statt! Natürlich wird das Training bei Gewitter unterbrochen oder auch ganz abgebrochen.

Hier ist noch eine kleine Info-Liste für das Training im Freibad:

- Bitte das Kind **IMMER** warm anziehen bzw. warme Sachen mitgeben. **NACH** einem Training ist einem oft kalt bzw. das Kind ausgekühlt
- Bitte nach **JEDEM** Training die Haare trockenföhnen!
- Bitte zu jedem Training mitbringen / vorbereiten:
 - Ggf. schon zuhause mit Sonnencreme eincremen
 - Schwimmsachen einpacken bzw. unter die Sportsachen schon anziehen
 - ggf. ein Neoprenanzug mitbringen (www.decathlon.de)
 - 2 Handtücher
 - Eine passende Badekappe
 - Warmen Tee oder warmen Apfelsaft (in Laufe der Saison durch Wasser/Apfelschorle/Traubensaft... ersetzen)
 - Warmen Kapuzenpullover
 - Eventuell eine Mütze
 - Regenjacke (falls es regnen könnte)
 - Eventuell etwas Obst oder Gemüse für nach dem Training (KEINE Schokolade, Gummibärchen etc. ...)

Bei Fragen stehen Euch die Trainer gerne **VOR** oder **NACH** dem Training zur Verfügung.

Schönen Gruß vom Trainerteam ☺