

**Jugendtraining Winter 2017/2018 Wasserwacht OG Selb**

Datum	Trainer	Thema	Besonderheiten	
10.09.2019	Ramon	Brustschwimmen Technik		
17.09.2019	Jan	Brustschwimmen Ausdauer / Tempo		
24.09.2019	Chrisi	Brustschwimmen Ausdauer / Tempo		
01.10.2019	Ramon	Rettung im Wasser	Theorie RK-Heim	
08.10.2019	Jan	Rettungsgeräte		
15.10.2019	Chrisi	Rettungsgeräte		
22.10.2019	Ramon	Rückenschwimmen Technik		
29.10.2019	Jan	Rückenschwimmen Ausdauer / Tempo		
05.11.2019	Chrisi	Rettung an Land (Pat. Versorgung)	Theorie RK-Heim	
12.11.2019	Ramon	Rettungsschwimmen		
19.11.2019	Jan	Rettungsschwimmen		
26.11.2019	Chrisi	Transportschwimmen		
03.12.2019	Jan	Knotenkunde + "Wie Wann Wo welcher Sprung"	Theorie RK-Heim	
10.12.2019	Ramon	Sprünge		
17.12.2019	Chrisi	Weihnachtswettkampf		
24.12.2019	<b>Kein Training!</b>	<b>Weihnachtsferien - Trainingspause</b>	<b>Ferien!</b>	
31.12.2019	<b>Kein Training!</b>	<b>Weihnachtsferien - Trainingspause</b>	<b>Ferien!</b>	
07.01.2020	Chrisi	Verbände + Pflasterverbände	Theorie RK-Heim	
14.01.2020	Ramon	Kraulschwimmen Technik		<b>Schwimmkurs</b>
21.01.2020	Jan	Kraulschwimmen Ausdauer		
28.01.2020	Chrisi	Kraulschwimmen Ausdauer / Tempo		
04.02.2020	Ramon	Theorie Flossenschwimmen	Theorie RK-Heim	
11.02.2020	Jan	Flossenschwimmen		
18.02.2020	Chrisi	Flossenschwimmen		
25.02.2020	<b>Kein Training!</b>	<b>Faschingsdienstag – Kein Training!</b>	<b>Ferien!</b>	
03.03.2020	Jan	Auffinden einer Person	Theorie RK-Heim	
10.03.2020	Ramon	Tauchen Tief / Weit		
17.03.2020	Chrisi	Tauchen Tief / Weit		
24.03.2020	Jan	Kombi Rettungsschwimmen		
31.03.2020	Ramon	Kombi Rettungsschwimmen		
07.04.2020	Chrisi	Pat. Versorgung (Knochenbrüche) + Notruf	<b>Ferien!</b>	
14.04.2020	Jan	Auffrischung Brustschwimmen + Wenden	<b>Ferien!</b>	
21.04.2020	Ramon	Auffrischung Brustschwimmen + Wenden		
28.04.2020	Chrisi	Abnahme DJSA		
05.05.2020	Ramon	Naturschutz	<b>Ferien!</b>	
12.05.2020	Jan	Abnahme DJSA	<b>Ferien!</b>	
19.05.2020	Ramon	Abnahme DJSA		
26.05.2020	Chrisi	Abnahme DJSA		
02.06.2020	Ramon	Trainingsabschluss		
<b>Trainer müssen sich bitte selbst um Helfer sowie bei Verhinderung um Ersatz kümmern!!</b>				