



Programm Rollentraining/ Wassergewöhnung im Schwimmbad

Wer holt Tom Weiner vom Hbf ab?

Rechtzeitiges Treffen im HKC

Max. 1 Boot pro 2 Teilnehmer*innen, Buddies finden sich schon mal!

Boote innen und außen spülen und abtrocknen

Boote auf Bootswagen verladen und verzurren inkl. Spritzdecke, Paddel

Abmarsch ab HKC etwa 19:15 Uhr

Eintreffen Stadionbad etwa 19:30 Uhr, Anmeldung durch eine Person. Rest wartet vor dem Tor unter der Eingangsbrücke

Ablegen der Boote vor dem Treppenaufgang zum Sprungturm

Umkleide, Dusche

Boote gemeinsam hochtragen an den Beckenrand des Nichtschwimmerbeckens bis etwa 19:50 Uhr

Programm	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsame Aufwärmübungen ➤ Kurze Theorieeinführung ➤ Wassergewöhnung: durchs Becken tauchen von Boot zu Boot ➤ Wassergewöhnung: Vorwärtsrolle und Rückwärtsrolle im Wasser ➤ Hüftknick an Land ➤ Hüftknick im Boot im Wasser ➤ Hüftknick am Beckenrand ➤ Hüftknick im freien Wasser mit Buddy an der Hand ➤ Hüftknick mit Paddel am Beckenrand ➤ Hüftknick mit Paddel auf Schwimmkörper im Wasser ➤ Rolle mit Buddy Assistenz (Paddelführung) ➤ Freie Rolle <p>Siehe auch: https://www.youtube.com/watch?v=wHzX0St5SIA</p>
Ausrüstung Ggf...	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zwei bis drei Teilnehmer*innen pro Boot mit Spritzdecke und Paddel ➤ Badehose, Neoshorty oder Longjohn ➤ Schwimmbrille, Ohrstöpsel, Nasenklemme ➤ Einkaufschip oder 1 € Münze für den Schrank
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Kosten trägt zum Großteil der Verein, pro Abend und pro Teilnehmer*in wird um eine Kostenbeteiligung in Höhe von 3€ gebeten
Sicherheits- hinweis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teilweise sind wir viele Teilnehmer*innen im Wasser, gegenseitige Rücksichtnahme ist essentiell! ➤ Jederfrau/ -mann ist für den Buddy verantwortlich, vor allem wenn sich jemand unter Wasser befindet! ➤ Teilnehmende unter 18 Jahren nur in Begleitung der Sorgeberechtigten!

Ab 21:30 Uhr Boote zurück an die Treppe

Dusche, Umkleide

Boote zurück in den HKC und im Regal verstauen, Bootswagen zurück

Hannover, den 08.01.2023, Jörg Büchler, HKC Fachvorstand Touring