



Allgemein:

Mitbringen

An allen Tagen und Trainingseinheiten mitbringen:

- Schwimmsachen
- Trinken (keine Glasflaschen)
- Immer in Sportbekleidung kommen für das Aufwärmen, inkl. Turnschuhe
- soweit vorhanden: Pullkick
- soweit vorhanden: Kurzflossen
- soweit vorhanden: Springseil
- Mütze für nach dem Training

Eigenbeteiligung

Bringt bitte zu eurer **ersten** Trainingseinheit die Eigenbeteiligung von **30 Euro** in bar und möglichst passend mit:

Treffpunkt & Abholung

Ort und Zeiten von Treffpunkt bzw. Abholung bitte dem Programm entnehmen!

Besonders hervorzuheben sind:

- Donnerstag werden die Schwimmer, die NICHT am Landtraining am Nachmittag teilnehmen um 12:45 Uhr bitte am Sportpark Haberloh bei der Gaststätte DIONYSOS abgeholt
- Freitag findet das Training im Langwasserbad in Nürnberg statt

Donnerstag

Zusätzlich mitbringen, für die Teilnehmer am Nachmittagstraining:

- Sportsachen für die Halle
- Hallenschuhe
- zweites Trinken

Samstag

Am Nachmittag finden Spiele und eine Schnuppereinheit Judo mit dem Judo Club Lauf statt.

Dafür mitbringen:

- wenn möglich, lange Sportsachen fürs Judo (lange Sporthose und langes Shirt, aber kein Kapuzenpullover)
- T-Shirt für die Spiele
- Hallenturnschuhe