

# SSC Schwenningen Synchronschwimmen - ab Herbst 2025

Arbeitsstand: 19.09.2025

Gruppe	Altersklasse	Alter	Rhythmus		Mo	Di	Mi	Do	Fr	SA	SA	So
					Schwenningen				Villingen	Schwenningen	Villingen	
Anfänger	Starter	ca. 6 bis 9 Jahre alt	1 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit						10.45 11.00 - 12.00		
Gruppe D	AK E AK D	ca. 8 bis 12 Jahre alt	2 / Woche	Gymnastik Wasserzeit	18.00 18.30 - 19.30					11.30 12.00 - 13.00		
Gruppe C	AK C	ca. 13 bis 15 Jahre alt	3 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	19.15 19.30 - 20.30				19.15 19.30 - 21.00	12.45 13.00 - 14.00	Tec hnik / Kür 19.15 - 21.15	
Gruppe AB	AK B AK A	ca. 16 - 18 Jahre alt	3 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	20.15 20.30 - 21.30				19.15 19.30 - 21.00		Tec hnik / Kür 19.15 - 21.15	
Hobby Gruppe	divers	ca. ab 16 (offen)	mind. 1 / Woche	Treff / Einlass Wasserzeit	20.15 20.30 - 21.30				19.15 19.30 - 21.00		Tec hnik / Kür 19.15 - 21.15	
					Schwenningen				Villingen	Schwenningen	Villingen	
empfohlene Trainings				Aufwärmgymnastik am Beckenrad ! Bitte vor Beginn jeder Wasserzeit einplanen. <b>Also nicht gleich duschen.</b>								

**WASSER:** Bitte kommt rechtzeitig zum Treff ans Hallenbad ! Wir müssen alle gemeinsam reingehen !

**UMKLEIDE:** Der Verein nutzt die Sammelumkleiden, wir können aber nicht immer abschliessen ! Bitte 1 EUR für den Schrank dabei haben !

**SACHEN:** Badekappe, Schwimmbrille, Nasenklammer, Badeanzug MUSS jeder selbst dabei haben.

Man kann das über amazon, decathlon oder lollipop beziehen.

**MI - Abend:** Gymnastik ab Gruppe C im Gymnastikraum der Rinelen Grundschule - zusätzlich / freiwillig

Schwenningen **Bitte schaut die Angebote für Online - Training an ... z.B. YOUTUBE ... ca. 20 min workouts**



**Es ist sinnvoll mit dem Synchronschwimmen - NICHT - vor einem Alter von 6 bis 7 Jahren zu starten, dh. etwa ab 1. bis 2. Klasse Grundschule.**

Die Kinder sollten schwimmen können und Spass im Wasser haben. Mit einem Einschwimmprogramm von ca. 4 Bahnen je 25 m sollten sie nicht überfordert sein.

Anfängergruppe: wenn die Bademeister das erlauben, dürfen die Kinder manchmal in den Dampfraum - max jedoch 10 min !!! Bitte besprechen zu Hause.

Fragen und Kontakt:  
[synchro@ssc-schwenningen.de](mailto:synchro@ssc-schwenningen.de)

Ellen und Fred Meckes  
SSC Schwenningen - Synchronschwimmen

Ellen 0151 - 1238 3718  
Fred 0172 - 7427 939