

A) Trainingszeiten Standort Kassel – Frühjahr (Es gilt noch bis Mai 2008 Renovierungsplan C!) 26.05.2008, 5.6

Legende	Komb.	Training	...	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
Tag	Trainingsart			Leitung	Gruppe	Ort	Zeit
Montag							
	Schwimmen (AHS) *1 +			AHS, Uni Kassel	G1 (1x25m)	Bereitschaftspolizei	16:30-17:45 (18:xx)
Dienstag							
	Laufen (PSV) +			Reetz, Hahn	Intervalle	Auestadion	17:45-19:15
	Schwimmen			Grossarth (1 h Technik)	G1-3 (3x25)	Hallenbad Ost	19:30-21:00(30)
Mittwoch							
	Laufen (AHS) +			Reetz	TDL	Foyer Auehalle	18:30-20:00
	Freies Radtraining *1			optional im Anschluss	Rk oder Int.	Foyer + Messehalle	20:00-21:00
Donnerstag							
	Freies Radtraining			Freies Training		Goethestern	16:00
	Laufen			Reetz	Intervalle	Hessenkampfbahn	18:00-20:00
	Schwimmen			Gebert, Baumgartner	G1-2 (2x25m)	Hallenbad Süd	19:30-20:30
Freitag							
	Schwimmen			Gebert	G1-3 (2x25m)	Hallenbad Ost	19:30-21:00
Samstag							
	Saturday Chillingrun			Freies Training	GA	Fit und Fun Kassel	10:00-10:50 (n.V.)
	Krafttr./ Sauna			Siebert	Gem. Einlass	Fit und Fun	11:00-14:00
Sonntag							
	Radfahren			Freies Training	GA/ FSP/ WSA	Goethestern	11:00

B) Trainingszeiten Standort Kassel - Sommersaison (04.06.08 - ~ 09.09.08)

Tag	Trainingsart			Leitung	Sonstiges	Ort	Zeit
Montag							
	Schwimmen (AHS) *1 +			AHS, Uni Kassel	G1 (1 x25m)	Bereitschaftspolizei	16:30-17:45 (18:xx)
Dienstag							
	Laufen (PSV)			Reetz	Intervalle	Auestadion	17:45-20:00
Mittwoch							
	Laufen (AHS) +			Reetz, Baumgartner	TDL	Foyer Auehalle	18:30-20:00
Donnerstag							
	Schwimmen (+ Run)			Freies Training	Misc	Bugasee	07:00-08:00
	Freies Radtraining			Freies Training		Goethestern	16:00 (Goethestern)
	Schwimmen*6			Gebert, Baumgartner	G1-2 (1x25m)	Hallenbad Süd	19:30-21:00
	Schwimmen*4, 7			Gebert	G1-3 (1x50m)	Auebad	17:30-19:00
Freitag							
	Schwimmen			Freies Training ohne eig. Bahn!	Kostenpflichtig	Harleshausen	07:00-08:00
	Schwimmen*2, 4			Freies Training	G1-3 (1x50m)	Auebad	17:30-19:00
Samstag							
	Saturday Chillingrun *1			Freies Training	GA	Bebelplatz	09:00-10:00 (n.V.)
	Koppeltraining (AHS)			Rotations-Aufsicht	Schönwetter	Bugasee	17:00-19:30(20:)
Sonntag							
	Radfahren			Freies Training	GA/ FSP/ WSA	Goethestern	11:00

Das Krafttraining am Samstag und das Laufen am Dienstag werden nach Bestätigung der Schwimmbadzeiten eingefügt oder optional gestrichen:

C) Trainingszeiten Standort Kassel –Wintersaison (Schließung Hallenbad Ost, 10.09.08 – ~ 10.-21.05.09)

Tag	Trainingsart			Leitung	Sonstiges	Ort	Zeit
Montag							
	Schwimmen (AHS) *1 +			AHS, Uni Kassel	G1 (1x25m)	Bereitschaftspolizei	16:30-17:45 (18:xx)
Dienstag							
	Laufen (PSV) +			Reetz	Intervalle	Auestadion	17:45-19:15
	Schwimmen			Grossarth (1 h Technik)	G1-2 (1x25m)	Hallenbad Mitte	17:00-18:00
	Schwimmen			Grossarth (Techn./ Tr.)	G(1)-3 (2x25)	Hallenbad Mitte	18:00-19:00
Mittwoch							
	Laufen (AHS)			Reetz	TDL/Tech.	Foyer Auehalle	18:30-20:00
Donnerstag							
	Schwimmen			Gebert, Grossarth	G1-3 (2x25m)	Hallenbad Süd	20:00-21:00
Freitag							
Samstag							
	Saturday Chillingrun			Freies Training	GA	Fit und Fun	11:15-11:50
	Krafttraining			Siebert,	Gem. Einlass	Fit und Fun	12:00-13:30 (14:00)
	Schwimmen			Freies Training	G1-3 (2x25m)	Hallenbad Mitte	13:30-15:00
Sonntag							
	Schwimmen			Gebert	G1 (1x25m)	Hallenbad Süd	10:00-11:30
	MTB			Freies Training	GA/ FSP/ WSA	Bebelplatz	13:00

Das Training nach dem Abschluss der Renovierungsarbeiten muss dann neu koordiniert werden.
Daher ergeben sich voraussichtlich dauerhafte Änderungen:

D) Trainingszeiten Standort Kassel - Wintersaison (Ende November 2008 – Anfang April 2009)					
Tag	Trainingsart	Leitung	Sonstiges	Ort	Zeit
Montag					
	Schwimmen (AHS) *1 +	AHS, Uni Kassel	G1	Bereitschaftspolizei	16:15-17:45 (18:xx)
Dienstag					
	Laufen (PSV) +	Reetz, Hahn	Intervalle	Auestadion	17:45-19:15
	Schwimmen*5	Grossarth (Technik)	G1-3 (3x25m)	Hallenbad Ost	19:30-21:00(30)
Mittwoch					
	Laufen (AHS)	Reetz	TDL/Tech.	Foyer Auehalle	18:30-20:00
Donnerstag					
	Schwimmen	Gebert, Grossarth	G1-3 (2x25m)	Hallenbad Süd	19:30-20:30
Freitag					
	Schwimmen	Gebert, Grossarth	G1-3(2x25m)	Hallenbad Ost	19:30-21:00
Samstag					
	Saturday Chillingrun	Freies Training	GA	Fit und Fun	11:15-11:50
	Krafttr./ Sauna	Siebert	Gem. Einlass	Fit und Fun	12:00-13:30 (14:00)
	Schwimmen	Freies Training	G1-3 (2x25m)	Hallenbad Mitte	13:30-15:00
Sonntag					
	Sunday Morning Hillrun	Freies Training	FSP/ GA	Bebelplatz (n.V.)	9:00 (n.V.)
	MTB	Freies Training	GA/ FSP/ WSA	Bebelplatz	13:00

Legende

G1: Leistungsgruppe (Schwimmzeiten Sub 6:00 min./ 400 Meter), G2: Fortgeschrittene, G3: Anfänger

- * Alle Trainingszeiten sind Aktivzeiten, d.h. Treffen für das Schwimmen z.B. 15 (nur Umziehen) oder 30 (Gymnastik) Minuten früher
- *1 Termin für **Leistungsgruppe** von max. 8 Personen. Ausweise werden in jedem Semester gegen Kautions durch den AHS (Uni Kassel) vergeben und müssen selbsttätig zurückgegeben werden.
- *2 Öffnungszeit des Freibads am Auedamm (Auebad) voraussichtlich von Mitte Mai bis Anfang September (s.u.).
- *3 Bis Ende Mai, bzw. 7-14 Tage vor erstem Ligarennen.
- *4 Kostenloser Einlass nur in der Gruppe je 15 Minuten vor Wasserzeit!
- *5 Übergangstraining (Freies Training im Ost) Mitte September bis Ende Oktober, Herbst-Trainingspause: Ende Oktober bis 2 Novemberwoche eines Jahres.
- *6 Nach Schließung der Bäder Ost und Süd (s.u.) erfolgt das Training in den anderen Bädern (vgl. *7).
- *7 Nach Schließung des Hallenbads Süd (s.u.) erfolgt das Training im Auebad. Ab Ende August (s.u.) ist das Süd wieder geöffnet. Ein Wechsel am Donnerstag vom Auebad in das Hallenbad geplant.

Übersicht zentraler Trainingsmaßnahmen

Saison 2008

19.01.2008 Komplexe Leistungsdiagnostik I Rad im Fit& Fun Kassel, (Stufentest, 10:30 – 15:00 Uhr). Bitte 1a geputztes Rad (insbesondere Hinterrad und Antrieb) mitbringen.

Öffnung/Schließung von Frei- und Hallenbädern in 2008

Freibäder

Freibäder	Öffnung (erster Öffnungstag)	Bemerkungen	Schließung (letzter Öffnungstag)
Wilhelmshöhe	Do. 01.05.2008	in Bereitschaft bei schönem Wetter	So. 07.09.2008 abhängig nach Wetterlage
	So. 11.05.2008	bei normalem Wetter	
	Mo - Fr. 07:00 bis 19:00 Uhr Sa. - So. 09:00 bis 19:00 Uhr		
Auedamm	So. 11.05.2008	bei gutem Wetter	So. 07.09.2008 abhängig nach Wetterlage
	So. 18.05.2008	bei normalem Wetter	
	Do. 22.05.2008	bei schlechtem Wetter (Fronleichnam)	
	täglich von 10:00 – 19:00 Uhr		

Harleshausen	Do. 01.05.2008	in Bereitschaft bei schönem Wetter 1 Schichtbetrieb ca. 13:00 – 19:00 Uhr	So. 07.09.2008 abhängig nach Wetterlage
	So. 11.05.2008	Wetter unabhängig	
	Mo - Fr. 07:00 bis 19:00 Uhr Sa. - So. 09:00 bis 19:00 Uhr		

Hallenbäder

Schwimmhalle	Schließung (letzter Öffnungstag)	Öffnung (erster Öffnungstag)
Hallenbad Ost	geschlossen	10.09.2008 abhängig nach Wetterlage
Stadtbad Mitte	Sa. 10.05.2008	09.09.2008 abhängig nach Wetterlage
Hallenbad Süd	So. 22.06.2008	Mi. 30.07.2008

Feiertagsregelungen

	Datum	Festtag / Feiertag	HB Mitte	HB Ost	HB Süd	FB Wilh.	FB Harl.	FBAue.
Fr.	21.03.08	Karfreitag	Auf	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
So.	23.03.08	Ostern	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Mo.	24.03.08	Ostermontag	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Do.	01.05.08	Maifeiertag/Christi Himmelfahrt	Zu	Zu	Zu	Auf*)	Auf*)	Zu
So.	11.05.08	Pfingstsonntag	Zu	Zu	Zu	Auf	Auf	Auf
Mo.	12.05.08	Pfingstmontag	Zu	Zu	Zu	Auf	Auf	Auf
Do.	22.05.08	Fronleichnam	Zu	Zu	Zu	Auf	Auf	Auf
Fr.	03.10.08	T. d. Deut. Einheit	Auf	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Mi.	24.12.08	Heiligabend	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Do.	25.12.08	1. Weihnachtstag	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Fr.	26.12.08	2. Weihnachtstag	Auf	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Sa.	27.12.08							
So.	28.12.08							
Mo.	29.12.08							
Di.	30.12.08							
Mi.	31.12.08	Silvester	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu
Do.	01.01.09	Neujahr	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu	Zu

*) bei schönem Wetter