

Was benötige ich beim Schwimmtraining?

1. Schwimmutensilien

- Badeanzug/-hose
- Bademütze und Schwimmbrille
- Handtücher
- Badeschuhe
- Duschgel und Shampoo, ggf. Bürste
- ggf. Haargummi

Zusätzlich für die Wettkampfgruppen (falls vorhanden):  
Flossen, Paddels und Pullkick (alternativ: Brett und Pullbouy)

2. Verpflegung

- Getränk in Plastikflasche - kein Glas im Bad
- kleiner Snack für den Nachhauseweg