

## Was brauche ich alles für das Schwimmtraining?

### ⇒ **Standard-Ausrüstung für das Training:**

Badeanzug / -hose  
Schwimmbille  
eventuell Badekappe (Haargummi)  
Badeschlappen  
Handtuch  
Schwimmflossen  
Getränk (Mineralwasser - KEINE GLASFLASCHEN!!!)  
ggf. Eintritts-Geld (je nach Trainingsstätte)  
Ausweis (bei Training z. B. in Österreich)

### ⇒ **Hier noch ein paar Dinge, die ganz nützlich sein können:**

Haar-Föhn  
Haar-Bürste / Kamm  
Taschentücher  
Duschgel / Shampoo

### ⇒ **Je nach Trainings-Gruppe kann noch folgendes benötigt werden (bitte beim Trainer erkundigen):**

Paddles (evtl. Finger-Paddles)  
Pull-Buoy  
Schwimmbrett  
(wahlweise Pullkick)