



Merkblatt erstes Schwingtraining

Möchtest du in unser Schwingtraining reinschnuppern? Hier findest du alle notwendigen Informationen:

Weg zum Schwingkeller

Der Schwingkeller befindet sich am Ziegelweg in Binningen, im Garderobengebäude vom Sportplatz Spiegelfeld. Parkmöglichkeiten gibt es im Ziegelweg oder Im Kugelfang. Mit dem öV ist die Haltestelle Spiegelfeld, Binningen der Buslinie 34 und die Haltestelle Schwimmbad, Binningen der Buslinie 61 in unmittelbarer Nähe. Bei Google Maps kann einfach Schwingclub Binningen eingegeben werden, dann wird der Schwingkeller angezeigt.

Im Gebäude zurechtfinden

Es gibt zwei mögliche Eingänge ins Gebäude:

Variante 1: Durch den oberen Eingang muss man anschliessend die Treppe hinter in den unteren Stock nehmen. Gleich wenn man die Treppe hinunterkommt, sieht man durch das Fenster in den Schwingkeller. Der Eingang befindet sich direkt daneben.



Variante 2: Durch den unteren Eingang kann man einfach bis zum Ende des Ganges laufen und dort sieht man durch das Fenster in den Schwingkeller und der Eingang zum Schwingkeller ist auf der linken Seite.



Wir sind in der Garderobe mit der Nummer 8.

Mitnehmen

Zum ersten Training sollten Kleider mitgenommen werden, die dreckig werden dürfen. Das Sägemehl geht normalerweise nach mehrmaligem Waschen wieder aus den Kleidern. Es können jedoch Spuren zurückbleiben. Am besten eignen sich lange Trainerhosen und ein synthetisches T-Shirt. Wir trainieren immer mit Schuhen und deshalb sollte man Turnschuhe mitnehmen. Zusätzlich sollte man eine Trinkflasche einpacken. Nach dem Training gibt es die Möglichkeit zu duschen. Ein Badetuch und frische Kleider sollten deshalb ebenfalls mitgenommen werden. Schmuck, wie z.B. Ohrringe oder Hals- und Armbandketten müssen während dem Training abgezogen werden.

Fragen?

Bei Fragen steht dir unser Technischer Leiter Jungschwinger Florent Schaub (Tel: 076 423 13 09) zur Verfügung.

Wir freuen uns auf deinen Besuch bei uns im Schwingkeller!