



Trainingseinteilung im Sommerhalbjahr 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
9 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰						Samstag: 09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr für WK-Gruppen (Ulrich, Karl Heinz) Bahn 3 großes Becken
17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	NW II (Jens, Lucas, Paul) Bahn 2 großes Becken NW I (Sarah, Corinna) Bahn 1 großes Becken		17 ⁰⁰ – 18 ³⁰ Triathlontraining (Heike) für NW Treffpunkt: Eingang Freibad	NW II (Jens, Lucas, Paul) Bahn 2 großes Becken NW I (Sarah, Corinna) Bahn 1 großes Becken	<i>nur nach Absprache:</i> ab 14 ³⁰ Krafttraining für WK-Gruppen Fitnessstudio Scheibe, ab 14 Jahre	
18 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵	WK-Gruppe (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining WK-Gruppe (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken	18 ⁰⁰ – 18 ⁴⁵ Land-Athletiktraining für WK-Gruppen (Sarah, Karl Heinz) 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ WK-Gruppe (Viola) Bahn 2 großes Becken WK-Gruppe (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken		WK-Gruppe (Viola) Bahn 2 großes Becken & Landtraining WK-Gruppe (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken		Sonntag: <i>nach Absprache, nur mit Trainer:</i> bei schlechtem Wetter 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ bei gutem Wetter 20 ⁰⁰ – 20 ⁴⁵ Wasserball für WK-Gruppen, Masters + Breitensport
19 ⁴⁵ – 20 ⁴⁵	freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken		<i>nach Absprache</i> 18 ³⁰ – 19 ⁴⁵ Volleyball (Theresa) für WK-Gruppen Karl- Heinz+ Viola ab 12 Jahren	freies Schwimmen für Masters + Breitensport ab 18 Jahren Bahn 3 großes Becken		

Erstes Freibadtraining am **16. Mai 2019!** Eintrittsausweise bei den Trainern erhältlich.

Einlass 30min vor Trainingsbeginn! Abholen der Kinder unter 18Jahren nach dem Training **nur im Freibad!**

Unbedingt beachten: Die Eintrittsausweise gelten nur für die Trainingsabschnitte, in denen der Aktive auch Training hat!

Trainer:

Wettkampfgruppen: Viola Rodat (Bahn 2), Karl Heinz Weber (Bahn 1), Ulrich Deichsel (samstags)

Nachwuchsgruppen: Corinna Prell und Sarah Milz (Bahn 1), Lucas Dittwar, Paul Deichsel und Jens Polanetzki (Bahn 2)

Masters + Breitensport: Hole Rößler **Triathlon:** Heike Schweens **Volleyball:** Theresa Deichsel