

Trainingseinteilung im Sommerhalbjahr 2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	NW 1+2 (Rebecca) Bahn 3 großes Becken NW 3 (Heike) Bahn 2 großes Becken NW 4 (Leonie) Bahn 1 großes Becken NW 5 (Corinna) Nichtschwimmer			17 ⁰⁰ – 18 ³⁰ WK II (Karl Heinz) Bahn 1 & 2 (2 nur bis 18 ⁰⁰) großes Becken		Samstag: 09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ Uhr NW Integration (Ulrich) Bahn 1 großes Becken
18 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵	WK I (Viola) Bahn 2 & 3 großes Becken WK II (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken	18 ⁰⁰ – 18 ⁴⁵ Land-Athletiktraining für WK I+II (Karl Heinz) 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ WK I (Viola) Bahn 3 großes Becken Breitensport + Masters Bahn 2 großes Becken WK II (Karl Heinz) Bahn 1 großes Becken		WK I (Viola) Bahn 2 & 3 großes Becken 18 ³⁰ – 19 ⁴⁵ Breitensport + Masters 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

Erstes Freibadtraining am **16. Mai 2022!** 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 (WK I), Karl Heinz Weber (WK II)

Nachwuchsgruppen: Rebecca Rodat (NW 1+2), Heike Schweens (NW 3), Leonie Prell (NW4), Corinna Prell (NW 5), Ulrich Deichsel (samstags)

Masters + Breitensport: Hole Rößler, Karl Heinz