



## Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2017/18

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	<b>NW 2</b> (Corinna) Bahn 4 <b>NW 3</b> (Tobias) Bahn 2 <b>NW 4</b> (Sarah) Bahn 5 <b>NW 5</b> (Jens) Bahn 1				<i>nach Absprache:</i> ab 14 <sup>30</sup> <b>Krafttraining für</b> <b>WK I + Masters</b> Fitnessstudio Scheibe	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> Uhr <b>NW</b> (Corinna) Bahn 5 <b>WK I</b> (Viola) Bahn 3 <b>WK II</b> (Karl Heinz) Bahn 1 <b>WK III</b> (Viola) Bahn 2 <b>Breitensport + Masters</b> Bahn 4
17 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	<b>NW 1</b> (Olaf) Bahn 3					
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup>	<b>WK II</b> (Karl Heinz) Bahn 1 und 2 <b>WK III</b> (Viola) Bahn 5		18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> <b>Trockentraining I</b> (Heike) <b>bis 12 Jahre</b> Zweifach-Turnhalle MGF	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>45</sup> <b>WK I</b> (Viola) Bahn 2  <b>WK II</b> (Karl Heinz) Bahn 1		
18 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	<b>WK I</b> (Viola) Bahn 4 ab 18:30 noch Bahn 3		19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> <b>Trockentraining II</b> (Heike) <b>ab 13 Jahre</b> Zweifach-Turnhalle MGF			
	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>15</sup> <b>freies Schwimmen</b> (Ulrich) Bahn 1 und 2 <b>Masters</b> (Hole) Bahn 5	20 <sup>00</sup> -21 <sup>15</sup> <b>WK I</b> (Viola) Bahn 2 und 3 <b>Masters</b> (Hole) Bahn 1				

Trainingsbeginn am 12. September 2017!

### Trainer:

**Wettkampfgruppe I**

Viola Rodat

**Wettkampfgruppe II**

Karl Heinz Weber

**Wettkampfgruppe III**

Viola Rodat

**Masters**

Hole Rößler

**Nachwuchs**

Olaf Reitter (Bahn 3), Corinna Prell (Bahn 4), Tobias Rodat (Bahn 2), Sarah Milz (Bahn 5), Jens Polanetzki (Bahn 1)

**Trockentraining**

Heike Schweens