



Trainingseinteilung im Winterhalbjahr 2022/23

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	NW 3 (Corinna) Bahn 1 NW 2 (Leonie) Bahn 5 NW 1 (Heike) Bahn 2					8 ⁰⁰ – 9 ⁰⁰ Uhr WK I (Viola) Bahn 3 & ungerade KW 4 WK II (Karl Heinz) Bahn 5 & gerade KW 4 Masters WK (Uli) Bahn 2	8 ⁰⁰ – 9 ⁰⁰ Uhr Masters BS (Heike, Pauline, Alexander) Bahn 5
17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	WK II (Karl Heinz) Bahn 3 & 4					NW 1 & BS (ungerade KW) und NW 2 & 3 (gerade KW) (Corinna) Bahn 1	
18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	NW BS (Rebecca) Bahn 1 & 2 NW IG (Uli) Bahn 5		Trockentraining NW bis 13 Jahre (Heike) MGF-Halle II				
18 ³⁰ – 20 ⁰⁰	WK I (Viola) Bahn 3 & 4			18 ³⁰ -19 ⁴⁵ WK II (Karl Heinz) Bahn 1 & 2			
19 ⁰⁰ – 20 ¹⁵	Masters WK (Uli) Bahn 1 & 2 freies Schwimmen ab 18 Jahre (Uli) + ASV Bahn 5		19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Trockentraining Jugend ab 14 Jahre + Erwachsene (Heike) MGF-Halle II				
20 ⁰⁰ – 21 ¹⁵		WK I (Viola) Bahn 1 & 2 Masters WK (Hole) Bahn 3 Masters BS (Hole) Bahn 4					

Trainer:

Wettkampfgruppe I
 Viola Rodat
Wettkampfgruppe II
 Karl Heinz Weber

Masters Wettkampfgruppe:
 Ulrich Deichsel & Hole Rößler
Masters Breitensportgruppe:
 Hole Rößler

Nachwuchsgruppe 1:
 Heike Schweens
Nachwuchsgruppe 2:
 Leonie Prell
Nachwuchsgruppe 3:
 Corinna Prell
Nachwuchsgruppe Breitensport:
 Rebecca Rodat
Nachwuchs Integrationsgruppe:
 Ulrich Deichsel

Trockentraining:
 Heike Schweens

Trainingsbeginn am 13. September! Schnupper- und NW-Sichtungstraining (mit neuer Gruppeneinteilung) am 19. September um 17Uhr!