



Trainingsplan Wintersaison 2019/2020

im Hallenbad Gronau - ab Dienstag, 01.10.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>17:00–18:00 Uhr <u>Schwimmen (Anfänger)</u> Bahn 1: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Jana Arends, Jule Arends Bahn 2: Marie Tuband, Kim Wehmeyer, Fabienne Kühlkamp, Jan Wehmeyer</p> <p>18:00-19:00 Uhr <u>Schwimmen (Anfänger)</u> Bahn 1 Merrel de Bruijn Monika Klümper Fabienne Kühlkamp Jan Wehmeyer</p> <p>Schwimmen Bahn 2 und 3: Doreen Averbeck, Andrea Buss, Andreas Kühlkamp, Marie Tuband, Kim Wehmeyer</p> <p>Wettkampf-Gruppe Bahn 4 und 5: Wiltrud Frericks, Andrea Buss, David Nienhues, Lars Ruhne</p>	<p>18:45–21:00 Uhr <u>Wasserball Jugend</u> Peter Rabaschus Pascal Tuband Dennis Niehoff</p> <p>19.00 – 20.00 Uhr Lehrschwimmbecken <u>Senioren(innen)</u> <u>(Schwimmen/Wasser-gymnastik)</u> Elfriede Kottig</p> <p>Lehrschwimmbecken 17.00 – 20.00h</p>	<p>15:15–16:15 Uhr <u>Schwimmen</u> Wettkampfgruppe (1 Bahn) Peter Rabaschus</p> <p>19:30– 20:30 Uhr (2-3 Bahnen, je nach Verfügbarkeit) <u>Schwimmen</u> <u>Jugend + Masters</u> Sebastian Eichner</p> <p>19:30-22:00 Uhr <u>Jugend/Herren</u> <u>Mädchen</u> <u>und Jungen</u> <u>Wasserball</u> Iris Meyer Daniel Voss</p> <p>Lehrschwimmbecken 19.30 – 22.00h</p>	<p>15:15–16:15 Uhr <u>Schwimmen</u> Wettkampfgruppe (1 Bahn) Peter Rabaschus</p> <p>16:00-17:00 Uhr <u>Schwimmen</u> (1 Bahn) Wettkampfgruppe Peter Rabaschus</p> <p>20:40–22:00 Uhr <u>Wasserball Herren/</u> <u>Frauen</u> Iris Meyer Josi Huke Daniel Voss</p>	<p>19:15-20:15 Uhr (LSB) <u>Teddy-Schwimmen</u> <u>Kinder 5-10 Jahre</u> Sebastian Eichner</p> <p>19:15–20:15 Uhr <u>Schwimmen</u> (5 Bahnen) Wettkampfgruppe Peter Rabaschus Anne Wobbe</p> <p>20:15–22:00 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Masters/Freies</u> <u>Schwimmen für</u> <u>Vereinsmitglieder</u> Sebastian Eichner Peter Rabaschus</p> <p>Lehrschwimmbecken: 19.15 – 20.30h</p>	<p>17:40–18:40 Uhr (2 Bahnen) <u>Wasserball Jugend</u> Peter Rabaschus Anne Wobbe</p> <p>17:40–18:40 Uhr (1 Bahn) KidsCup-Team 2020 (2011 u. jünger) Peter Rabaschus Kim Wehmeyer</p> <p>17:40–18:40 Uhr (2 Bahnen) <u>Schwimmen</u> <u>Masters</u> Peter Rabaschus Anne Wobbe</p> <p>Lehrschwimmbecken: 17.40 – 18.40h</p>