



# Trainingsplan Wintersaison 2022/2023

im Hallenbad Gronau - ab Samstag, 01.10.2022

**Hinweis: unter Einhaltung der jeweils aktuellen Coronaschutzverordnung**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<p><b>17:00–18:00 Uhr</b> <i>Schwimmen (Anfänger)</i> Bahn 1 bis 3 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Jana Arends, Kim &amp; Jan Wehmeyer, Jana Feldhaus, Anja Rothkamp, Fabienne &amp; Andreas Köhlkamp, Luc Smulders, Jason Biallas, Dominik Pancerz</p> <p><b>18:00–19:00 Uhr</b> <i>Schwimmen (Anfänger)</i> Bahn 1, 2 und 5 + LSB: Monika Klümper, Merrel de Bruijn, Wilturd Frericks, Fabienne &amp; Andreas Köhlkamp, Kim &amp; Jan Wehmeyer, Jana Feldhaus, Luc Smulders, Jason Biallas, Anja Rothkamp, Dominik Pancerz</p> <p><b>18:00–19:30 Uhr</b> <i>Wettkampf-Gruppe (2008 u. jünger)</i> Bahnen 3 und 4: Anne Wobbe, Vanessa Mehwald, Lars Ruhne, Peter Rabaschus</p>	<p><b>18:50–21:00 Uhr</b> Wasserball Jugend (U12-U18) 3 Bahnen; ab 19:30 ganzes Becken Pascal Tuband</p> <p><b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Lehrschwimmbecken (LSB) <i>Wassergymnastik / Senioren(innen)</i> Monika Wehmeyer</p>	<p><b>19:30–20:30 Uhr</b> (2-3 Bahnen, je nach Verfügbarkeit) <i>Schwimmen Jugend + Masters</i> Sebastian Eichner</p> <p><b>19:30–20:30 Uhr</b> (2-3 Bahnen, je nach Verfügbarkeit) <i>Wasserball U18/ Damen/Herren</i> Pascal Tuband</p> <p>Lehrschwimmbecken 19.30 – 22.00 Uhr</p>	<p><b>15:15–16:15 Uhr</b> <i>Schwimmen</i> <i>Wettkampfgruppe</i> (1 Bahn) Peter Rabaschus</p> <p><b>16:00–17:00 Uhr</b> <i>Schwimmen</i> (1 Bahn) <i>Wettkampfgruppe</i> Peter Rabaschus</p>	<p><b>15:15–16:15 Uhr</b> <i>Schwimmen</i> <i>Wettkampfgruppe</i> (1 Bahn) Peter Rabaschus</p> <p><b>16:00–17:00 Uhr</b> <i>Schwimmen</i> (1 Bahn) <i>Wettkampfgruppe</i> Peter Rabaschus</p> <p><b>20:45–22:00 Uhr</b> ganzes Becken <i>Wasserball U18/ Damen/Herren</i> Pascal Tuband</p>	<p><b>19:15–20:15 Uhr</b> <i>Schwimmen</i> (5 Bahnen) <i>Wettkampfgruppe</i> Peter Rabaschus Anne Wobbe Vanessa Mehwald Lars Ruhne</p> <p><b>20:15–22:00 Uhr</b> (3-4 Bahnen) <i>Schwimmen Masters/ Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder</i> Sebastian Eichner Peter Rabaschus</p> <p>Lehrschwimmbecken (LSB): 19.15 – 20.30 Uhr</p> <p><b>19:15–20:15 Uhr</b> (LSB) <i>Wassergymnastik</i> Monika Wehmeyer</p>	<p><b>17:45–18:45 Uhr</b> (3 Bahnen) <i>Schwimmen Nachwuchs- Wettkampfgruppe</i> Peter Rabaschus Kim Wehmeyer</p> <p><b>17:45–18:45 Uhr</b> (2 Bahnen) <i>Schwimmen Masters/ Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder</i> Sebastian Eichner, Kim Wehmeyer, Andrea Buss, Elmar Buss, Peter Rabaschus, Anja Rothkamp</p> <p>Lehrschwimmbecken (LSB): 17.45 – 18.45 Uhr</p>