



Trainingsplan Sommersaison 2023

im Parkfreibad Gronau gültig: 01.06. (Do.) bis 31.08.2023 (Do.)

Sommerpause: 26.06. (Mo) bis 29.07. (Sa.); Freies Schwimmen Dienstags und Donnerstags 19:45 - 20:45 Uhr

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<p>17:00 – 18:00 Uhr <u>Schwimmen Anfänger</u> <u>Bahnen A + B</u> Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Jana Arends, Kim Wehmeyer, Jan Wehmeyer, Jana Feldhaus, Anja Rothkamp, Luc Smulders, Jason Biallas</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr <u>Schwimmen Anfänger</u> <u>Bahnen A + B</u> Monika Klümper, Merrel de Bruijn, Wilturd Frericks Fabienne Kühlkamp, Kim Wehmeyer, Jan Wehmeyer, Jana Feldhaus, Luc Smulders, Jason Biallas, Anja Rothkamp</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Wettkampfgr. Kinder</u> <u>Bahnen 1 + 2</u> Anne Wobbe, Vanessa Mehwald, Peter Rabaschus, Lars Ruhne</p>	<p>19:00 – 20:30 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Wettkampfgr. Jugend</u> 2 Bahnen (A, B, 1 od. 2 nach Absprache) Anne Wobbe, Vanessa Mehwald, Peter Rabaschus, Lars Ruhne</p> <p>19:00 – 20:45 Uhr <u>Wasserball Jugend</u> 2 Bahnen (A, B, 1 od. 2 nach Absprache) Pascal Tuband, Peter Rabaschus</p> <p>19:45 – 20:30 Uhr <u>Wassergymnastik</u> <u>Sprunggrube</u> Monika Wehmeyer ab 19:45 Uhr ganzes Becken</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Schwimmen Masters</u> <u>Bahnen 1, A + B</u> Sebastian Eichner</p> <p>19:45 – 20:45 Uhr <u>Wasserball</u> <u>Jugend(U16)/</u> <u>Damen/Herren</u> (ab 20:00 ganzes Becken) Pascal Tuband, Peter Rabaschus ab 19:45 Uhr ganzes Becken</p>	<p>18:00 – 19:30 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Wettkampfgr. Kinder & Jugend</u> <u>(Bahnen 1, A+B)</u> Anne Wobbe, Vanessa Mehwald, Peter Rabaschus, Lars Ruhne</p> <p>19:30 – 20:45 Uhr <u>Wasserball Jugend/</u> <u>Damen/Herren</u> (ganzes Becken) Pascal Tuband, Peter Rabaschus</p>	<p>19:00 – 20:30 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Wettkampfgr. Kinder & Jugend</u> <u>(3 Bahnen A+B+1)</u> Anne Wobbe, Vanessa Mehwald, Peter Rabaschus, Lars Ruhne</p> <p>19:45 – 20:45 Uhr <u>Freies Schwimmen</u> <u>für Vereins-</u> <u>mitglieder</u> Peter Rabaschus Anne Wobbe</p> <p>19:45 – 20:30 Uhr <u>Wassergymnastik</u> <u>Sprunggrube</u> Monika Wehmeyer ab 19:45 Uhr ganzes Becken</p>	<p>17:30 – 18:45 Uhr <u>(Bahnen A, B & 1)</u> <u>Freies Schwimmen</u> <u>für Vereins-</u> <u>mitglieder</u> Sebastian Eichner Kim Wehmeyer, Andrea Buss, Elmar Buss, Peter Rabaschus, Anja Rothkamp</p>

Montags: Einsatz der Trainer/innen je nach Bedarf und Absprache.