



Trainingsplan September 2023

im Freibad Epe gültig. 02:09 (Sa.) bis 30.09. (Sa.)

Montag		Mittwoch	Freitag	Samstag
<p>17:00-18:00 Uhr <u>Schwimmen Anfänger</u> <u>Bahnen 1 bis 3</u> Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Kim Wehmeyer, Jana Feldhaus, Anja Rothkamp</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Schwimmen Wettkampfg.</u> <u>Jugend, 1 Bahn</u> Anne Wobbe, Peter Rabaschuss, Lars Ruhne, Vanessa Mehwald</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr <u>Schwimmen Wettkampfg.</u> <u>Kinder & Jugend; Bahnen 1 + 2</u> Anne Wobbe, Peter Rabaschuss, Lars Ruhne; Vanessa Mehwald</p>	<p>17:00 – 18:30 Uhr <u>Schwimmen Wettkampfg.</u> <u>Kinder & Jugend; Bahnen 1+2</u> Anne Wobbe, Peter Rabaschuss, Lars Ruhne; Vanessa Mehwald</p>	<p>17:30 – 18:45 Uhr <u>Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder, Bahnen 1 + 2</u> Sebastian Eichner, Klim Wehmeyer, Andrea Buss, Elmar Buss, Peter Rabaschuss, Anja Rothkamp</p>
<p>18:00 – 19:00 Uhr <u>Schwimmen Anfänger</u> <u>Bahnen 1 + 2</u> Monika Klümper, Merrel de Bruijn, Wiltrud Frericks, Fabienne Kühlkamp, Jan Wehmeyer, Jana Arends, Kim Wehmeyer, Jana Feldhaus, Anja Rothkamp</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Wasserball Junged, 1 Bahn</u> Pascal Tuband, Peter Rabaschuss</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr <u>Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder, Bahn 3</u></p>	<p>17:00 – 18:30 Uhr <u>Schwimmen Masters, Bahn 3, ab 18:00 Uhr + Bahn 4</u> Sebastian Eichner</p>	<p>Findet nicht statt am 02. + 09.09.!!!!</p>
<p>18:00 – 19:00 Uhr <u>Schwimmen Wettkampfg.</u> <u>Kinder; Bahnen 3+4</u> Anne Wobbe, Peter Rabaschuss, Lars Ruhne, Vanessa Mehwald</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Wasserball Herren, 1 Bahn</u> Pascal Tuband, Peter Rabaschuss</p>	<p>18:00 – 19:00 Uhr <u>Schwimmen Wettkampfg.</u> <u>Kinder & Jugend; Bahnen 3+4</u> Anne Wobbe, Peter Rabaschuss, Lars Ruhne; Vanessa Mehwald</p>	<p>18:30 – 20:00 Uhr <u>Wasserball</u> <u>Jugend/Damen/Herren, Bahnen 1 bis 3, ab 18:30 Uhr + Bahn 4</u> Pascal Tuband, Peter Rabaschuss</p>	
<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Schwimmen Masters, 1 Bahn</u> Sebastian Eichner</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Aquafitness Sprunggrube</u> Monika Wehmeyer</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr <u>Schwimmen Masters, Bahnen 3+4</u> Sebastian Eichner</p>	<p>18:30 – 20:00 Uhr <u>Aquafitness Sprunggrube</u> Monika Wehmeyer</p>	

Je nach Lichtverhältnissen geht das Training bis 20:00 bzw. 20:15 Uhr.

Montags: Einsatz der Trainer beim Schwimmen Anfänger je nach Bedarf und Absprache.