



Trainingsplan Wintersaison 2023/2024

im Hallenbad Gronau - ab Montag, 02.10.2023

Hinweise: Uhrzeiten sind Trainingsbeginn im Wasser; Einlass 10 Minuten vor Trainingsbeginn.
Training der Anfänger beginnt am 16.10.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:45–17:30 Uhr <u>Schwimmen (Anfänger)</u> Bahn 1 bis 3 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Anja Rothkamp, Marcus Hagemann, Jana Feldhaus, Kim Wehmeyer, Max Cochlow 17:30–18:15 Uhr <u>Schwimmen (Anfänger)</u> Bahn 1 bis 3 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Anja Rothkamp, Marcus Hagemann, Jana Feldhaus, Kim Wehmeyer, Fabienne Kühlkamp, Monika Klümper, Monika Wehmeyer, Max Cochlow 18:15–19:00 Uhr <u>Schwimmen (Anfänger)</u> Bahn 1, 2, und 5 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Anja Rothkamp, Marcus Hagemann, Jana Feldhaus, Kim Wehmeyer, Fabienne Kühlkamp, Monika Klümper, Jan Wehmeyer, Wiltrud Frericks, Monika Wehmeyer, Max Cochlow	18:15–19:30 Uhr <u>Wettkampf-Gruppe (2009 u. jünger)</u> Bahnen 3 und 4: Anne Wobbe, Lars Ruhne, Peter Rabaschus 19:00–20:00 Uhr Wasserball Jugend (U12) 3 Bahnen; ab 19:30 ganzes Becken Pascal Tuband Marcus Hagemann 20:00–21:00 Uhr Wasserball Jugend/Herren/ Damen Pascal Tuband Marcus Hagemann 19:00–20:00 Uhr Lehrschwimmbecken (LSB) <u>AquaFitness</u> Monika Wehmeyer	19:30–20:30 Uhr (3 Bahnen) <u>Schwimmen</u> Jugend + Masters Sebastian Eichner 19:30–20:30 Uhr (2 Bahnen) 20:30–22:00 Uhr ganzes Becken <u>Wasserball U18/</u> <u>Damen/Herren</u> Pascal Tuband Lehrschwimmbecken 19.30 – 22.00 Uhr	15:15–16:15 Uhr <u>Schwimmen</u> <u>Wettkampfgruppe</u> (1 Bahn) Peter Rabaschus 16:00–17:00 Uhr <u>Schwimmen</u> (1 Bahn) <u>Wettkampfgruppe</u> Peter Rabaschus 20:45–22:00 Uhr ganzes Becken <u>Wasserball U18/</u> <u>Damen/Herren</u> Pascal Tuband	19:15–20:15 Uhr <u>Schwimmen</u> (5 Bahnen) <u>Wettkampfgruppe</u> Peter Rabaschus Anne Wobbe Vanessa Mehwald Lars Ruhne 20:15–22:00 Uhr (5 Bahnen) <u>Schwimmen Masters/</u> <u>Freies Schwimmen für</u> <u>Vereinsmitglieder</u> Sebastian Eichner Peter Rabaschus 19:15–20:15 Uhr (LSB) <u>AquaFitness</u> Monika Wehmeyer	17:45–18:45 Uhr (3 Bahnen) <u>Schwimmen</u> <u>Nachwuchs-</u> <u>Wettkampfgruppe</u> Peter Rabaschus Kim Wehmeyer 17:45–18:45 Uhr (2 Bahnen) <u>Schwimmen</u> <u>Masters/Freies</u> <u>Schwimmen für</u> <u>Vereinsmitglieder</u> Kim Wehmeyer, Jan Wehmeyer Lehrschwimmbecken (LSB): 17.45 – 18.45 Uhr