Trainingsplan Wintersaison 2026/2027

im Hallenbad Gronau - ab Donnerstag, 01.10.2026

Hinweise: Uhrzeiten sind Trainingsbeginn im Wasser; Einlass 10 Minuten vor Trainingsbeginn.

Lagerung von Taschen etc.: nur hinter der Sprunganlage auf der Wärmebank (auch von Schwimmern im LSB)!

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:45–17:30 Uhr *Schwimmen (Anfänger)* Bahn 1-3 + LSB (ab 17:00): Merrel de Bruijn, Anja Rothkamp, Kim Wehmeyer (jede 2. Wo.), Peter Rabaschus, Andreas Kühlkamp (jede 2. Wo.), Teresa Krabbe, Lotte Ruhne **17:30-18:15 Uhr** *Schwimmen (Anfänger)* Bahn 1 bis 3 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Anja Rothkamp, Kim Wehmeyer (jede 2. Wo.), Monika Klümper; Peter Rabaschus, Teresa Krabbe, Lotte Ruhne, Sista Hirsemann **18:15-19:00 Uhr** *Schwimmen (Anfänger)* Bahn 1, 2, und 5 + LSB: Birgitt Arends, Merrel de Bruijn, Kim Wehmeyer (jede 2. Wo.); Fabienne Kühlkamp, Monika Klümper, Jan Wehmeyer, Wiltrud Frericks, Peter Rabaschus, Sista Hirsemann *+ KidsCup Team*	**18:15-19:30 Uhr** *Wettkampf-Gruppe (2009 u. jünger)* Bahnen 3 und 4: Anne Schmidt, Lars Ruhne **18:30-19:30 Uhr** Teddywasserball Pascal Tuband Marcus Hagemann, Alex Mayer **19:00-20:00 Uhr** Wasserball Jugend (U12) 3 Bahnen; ab 19:30 ganzes Becken Pascal & Marcus **20:00-21:00 Uhr** Wasserball Jugend/Herren/ Damen Marcus Hagemann **19:00-21:00 Uhr** 2 Gruppen (je 60 min) LSB *AquaFitness* Monika Wehmeyer (Kim Wehmeyer)	**19:30–20:30 Uhr** (3 Bahnen) *Schwimmen* Jugend + Masters Sebastian Eichner (Kim Wehmeyer) **19:30–20:30 Uhr** (2 Bahnen) **20:30-22:00 Uhr** ganzes Becken *Wasserball U18/ Damen/Herren* Marcus Hagemann **19:30–20:15 Uhr** **½ LSB** *Freies Schwimmen* **½ LSB** *Erwachsenen Schwimmen* Lars Ruhne **20:15-21:15 Uhr** Lehrschwimmbecken (LSB) *AquaFitness* Monika Wehmeyer (Kim Wehmeyer) Lehrschwimmbecken 19.30 – 22.00 Uhr	**15:15–16:15 Uhr** *Schwimmen* ***Wettkampfgruppe*** (1 Bahn) Peter Rabaschus **16:00-17:00 Uhr** *Schwimmen* (1 Bahn) ***Wettkampfgruppe*** Peter Rabaschus	**15:15–16:15 Uhr** *Schwimmen* ***Wettkampfgruppe*** (1 Bahn) Peter Rabaschus **16:00-17:00 Uhr** *Schwimmen* (1 Bahn) ***Wettkampfgruppe*** Peter Rabaschus **20:45–22:00 Uhr** ganzes Becken *Wasserball U18/ Damen/Herren* Marcus Hagemann	**19:15–20:15 Uhr** *Schwimmen* (5 Bahnen) ***Wettkampfgruppe*** Peter Rabaschus Anne Schmidt Lars Ruhne **20:15–22:00 Uhr** (5 Bahnen) *Schwimmen Masters/ Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder* Andrea Buss, Elmar Buss, Stephanie Nienhues, … **18:45-19:30 Uhr** (LSB) **18:45-19:15 Uhr** (Bahn 1) **Teddywasserball** Pascal Tuband, Jan Wehmeyer, Marcus Hagemann, Alex Mayer **19:30–20:30 Uhr** LSB *AquaFitness* Monika Wehmeyer (Kim Wehmeyer)	**17:45–18:45 Uhr** (3 Bahnen) *Schwimmen Nachwuchs-Wettkampfgruppe* *+ KidsCup Team* Peter Rabaschus Kim Wehmeyer **17:45–18:45 Uhr** (2 Bahnen) *Schwimmen Masters/Freies Schwimmen für Vereinsmitglieder* Kim Wehmeyer, Jan Wehmeyer **17:45–18:45 Uhr** Lehrschwimmbecken (LSB): *Familienspaß*