

Training im Winter 2018/2019

Hallenbad Einsiedlerbach, Emmerthal und Aerzen

gültig ab 17.09.2018

Montag Hallenbad Einsiedlerbach

(Montags bis 18.45 Uhr 5 Bahnen, 18.45 - 19.30 Uhr 3 Bahnen und Lehrschwimmbecken, ab 19.30 Uhr 5 Bahnen und Lehrschwimmbecken)

Lehrschwimmbecken

17.45 - 18.30 Uhr	Schwimmlernkurs		Nina, Mareike, Jessica
18.30 - 19.15 Uhr	Schwimmlernkurs		Nina, Mareike, Jessica
20.00 - 20.30 Uhr	Wassergymnastik		Heike

Schwimmerbecken

18.00 - 18.45 Uhr	Anfänger	Bahn 1	Klaus-Peter, Guido
	Anfänger	Bahn 2	Christina
	Anfänger	Bahn 3	Thomas, Marco
	Anfänger	Bahn 4	Daniel
	Perspektivgruppe	Bahn 5	Verena, Bianca
18.45 - 19.45 Uhr	Aufbaugruppe WK	Bahn 1	
	Aufbaugruppe	Bahn 1	Christina
	Jugendwasserball	Bahn 2	
	Jugendwasserball	Bahn 3	Daniel
19.45 - 20.30 Uhr	Jugendwasserball		Daniel
20.30 - 21.00 Uhr	Aqua-Jogging	Bahn 4+5	Heike
20.30 - 21.45 Uhr	Wasserball Herren		Jens

Montag Schwimmhalle Emmerthal

(ab 20.15 Uhr ganze Schwimmhalle)

19.45 - 21.15 Uhr	Leistungsgruppe 1		Thomas/Verena/Guido (nach Absprache)
	30 Min. Land + 60 Min. Wasser		

Dienstag Hallenbad Einsiedlerbach

(Bahn 5 von 18.00 – 20.15 Uhr, Bahn 4 18.45 – 20.15 Uhr)

18.00 - 19.00 Uhr	Aufbaugruppe WK	Bahn 5	Nina
19.00 - 20.15 Uhr	Leistungsgruppe 1+2	Bahn 4+5	Thomas

18.30 Uhr Aufwärmen

Mittwoch - in Kooperation mit dem ESV (Triathlon)

Lauf- und Athletiktraining für die Aufbaugruppe WK und die Leistungsgruppe (Alter: 9-16 Jahre)

→ Anmeldung und nähere Infos gibt es bei Falk

Training im Winter 2018/2019
Hallenbad Einsiedlerbach, Emmerthal und Aerzen

gültig ab 17.09.2018

Donnerstag Einsiedlerbach

(ganze Halle, ab 20.45 Uhr 4 Bahnen)

20.00 - 20.45 Uhr	Senioren	Bahn 4 -20.20 Uhr, Bahn 5 -20.45 Uhr	Klaus-Peter
20.00 - 21.00 Uhr	Aufbaugruppe WK		Nicole
20.00 - 21.30 Uhr	Leistungsgruppe 1	Bahn 2 + 3	Thomas / Verena

Donnerstag Schwimmhalle Aerzen

(ganze Schwimmhalle)

20.00 - 21.00 Uhr	Wasserball Herren		Jens
-------------------	-------------------	--	------