

Trainingsplan SVg 1924 Bottrop e.V.

Stand: 26.02.2020

Tag	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
Montag	16:30 – 17:15 Anfänger Claudia / Bettina / Marina	16:30 – 17:15 Breitensport Tanja / Yvi	16:30 – 17:15 Breitensport Detlef / Amir	16:30 – 17:15 Breitensport Daniel / Kira T.	16:30 – 17:15 Breitensport Martina / Dennis B.	16:30 – 17:15 WK 2 Jil / Gritta	16:30 – 17:15 Aufbaukurs A1 Sandra / Mara / Miriam K.	16:30 – 17:15	16:30 – 17:15 Karin/ Hans-Georg /
	17:15 – 18:00 Anfänger Bettina / Marina	17:15 – 18:00 Breitensport Mara / Daniel	17:15 – 18:00 Breitensport Detlef / Lisa	17:15 – 18:00 WKJM 1 Amir	17:15 – 18:00 Breitensport Martina / Dennis B.	17:15 – 18:00 WK 1 Jil / Gritta	17:15 – 18:00 Aufbaukurs A3 Claudia / Miriam K.	17:15 – 18:00 Blubber-Blitz B2 Sandra / Tanja	17:15 – 18:00 Karin/ Hans-Georg
	18:00 – 19:00 WKJM 2 Carina M.	18:00 – 19:00 Breitensport Martina / Lisa	18:00 – 19:00 WKH 1 Sarah	18:00 – 19:00 WKJM 1 Amir	18:00 – 19:00 WK 1 Jil / Gritta	18:00 – 19:00 WK 1 Jil / Gritta	18:00 - 18:45 Aufbaukurs A5 Nicole / Tanja	18:00 - 18:45 Blubber-Blitz B4 Sandra / Claudia	18:00 - 18:45 Karin / Hans-Georg

Dienstag	17:15 – 18:00 Aufbaukurs A7 Claudia / Sandra	17:15 – 18:00 Anfänger Kira D. / Daniel	17:15 – 18:00 Breitensport Gritta	17:15 – 18:00 Breitensport Marc / Joyce	17:15 – 18:00 Trimming Erwachsene	17:15 – 18:00 Anfänger Jil / Laura			17:15 – 18:00 Tanja oder Christopher
	18:00 – 18:45 Anfänger Claudia/ Nadine / Janine	18:00 – 18:45 WK1 Gritta	18:00 – 18:45 WK1 Jil	18:00 – 18:45 WK2 Jil	18:00 – 18:45 Breitensport Rebecca / Dennis B.	18:00 – 18:45 Breitensport Daniel / Miriam H./ Joyce	18:00 - 18:45 Aufbaukurs A8 Sandra / André		18:00 - 18:45 Tanja oder Christopher
	18:45 – 19:30 Breitensport Claudia / Joyce	18:45 – 19:30 WK1 Gritta	18:45 – 19:30 WK1 Jil	18:45 – 19:30 WKJM 3 ???	18:45 – 19:30 WKH 2 Sarah	18:45 – 19:30 Breitensport André / Daniel / Dennis	18:45 - 19:30 Aufbaukurs A9 Sandra / Rebecca		18:45 – 19:30 Tanja oder Christopher

Mittwoch	17:30 - 18:15 Blubber-Blitz B10 Claudia/ Hans-Georg	17:30 - 18:15 Breitensport Steffi / Kira T.	17:30 - 18:15 Bronze-Kurs André / Christian	17:30 - 18:15 Anfänger Gritta / Joyce	17:30 - 18:15 Anfänger Dennis H. / Jana / Laura				17:30 - 18:15 Tanja oder Christopher
	18:15 - 19:00 Aufbaukurs A11 Claudia / Hans-Georg / André	18:15 - 19:00 Breitensport Dennis H.	18:15 - 19:00 Breitensport Steffi / Laura	18:15 - 19:00 Breitensport Gritta / Joyce	18:15 - 19:00 Anfänger Jana / Christian				18:15 - 19:00 Tanja oder Christopher
	19:00 - 19:45 Trimming Erwachsene	19:00 - 19:45 Trimming Erwachsene	19:00 - 19:45 Trimming Erwachsene	19:00 - 19:45 WKJM 1 Marc	19:00 - 19:45 WK1 Gritta				
	19:45 - 20:30 Trimming Erwachsene	19:45 - 20:30 Trimming Erwachsene	19:45 - 20:30 Trimming Erwachsene	19:45 - 20:30 WKJM 1 Marc	19:45 - 20:30 WK1 Gritta				

Donnerstag			15:30 – 16:15 Wassergewöhnung 1 Tanja / Sabine	16:15 – 17:00 Wassergewöhnung 2 Tanja / Sabine	17:00 – 17:45 Wassergewöhnung 3 Tanja / Sabine				
				18:00 - 18:45 Bronze-Kurs Nicole / Heike / Amir	18:00 - 18:45 Anfänger Claudia / Thomas	18:00 - 18:45 WK-Anfänger Jil / Gritta	18:00 - 18:45 Aufbaukurs A13 Sandra / Martina / Stephi	18:00 - 18:45 Blubber-Blitz B12 Tanja / Sabine	18:00 - 18:45 Christopher
				18:45 - 19:30 Breitensport Amir / Thomas	18:45 - 19:30 Breitensport Gritta / Heike	18:45 - 19:30 Anfänger Martina / Claudia	18:45 - 19:30 Aufbaukurs A14 Jil / Sandra	18:45 - 19:30 Wassergewöhnung 4 Tanja / Sabine	18:45 - 19:30 Christopher

Freitag	18:00 - 18:40 Anfänger Jil / Gritta	18:00 - 18:40 Anfänger Claudia / Katja	18:00 - 18:40 Breitensport Marc / Martina / Joyce	18:00 - 18:40 Breitensport Dennis Tim	18:00 - 18:40 Breitensport Vera / Laura	18:00 - 18:40 Breitensport Miriam H. / Melissa	18:00 - 18:40 Aufbaukurs A16 Tanja / Sandra / André	18:00 - 18:40 Blubber-Blitz B15 Carina S. / Rebecca	18:00 - 18:40 Karin/Hans-Georg
	18:40 - 19:20 WK - N 3 Jil / Gritta	18:40 - 19:20 Anfänger Miriam H. / Katja / Joyce	18:40 - 19:20 Breitensport Marc / Martina	18:40 - 19:20 Anfänger Melissa / Tim	18:40 - 19:20 Breitensport Claudia / Kira T.	18:40 - 19:20 Anfänger Rebecca / Vera	18:40 - 19:20 Aufbaukurs A18 Carina S. / Sandra / Dennis	18:40 - 19:20 Blubber-Blitz B17 Tanja / André	18:40 - 19:20 Karin/Hans-Georg
	19:20 - 20:00 Aufbaukurs A20 Sandra / Claudia / André	19:20 - 20:00 Breitensport Carina M.	19:20 - 20:00 Breitensport Martina / Niklas / Kira T.	19:20 - 20:00 WKH 2 Sarah	19:20 - 20:00 Breitensport Rebecca / Melissa / Vera	19:20 - 20:00 WK 2 Jil / Marc	19:20 - 20:00 Vorschwimmen Gritta	19:20 - 20:00 Blubber-Blitz B19 Carina S. / Tanja / Dennis	19:20 - 20:00 Karin/Hans-Georg
	20:00 - 20:40 WKJM 3 Norbert	20:00 - 20:40 WKJM 2 (Norbert)	20:00 - 20:40 Trimming Erwachsene	20:00 - 20:40 WKH 1 Sarah	20:00 - 20:40 WK 1 Gritta	20:00 - 20:40 WKJM 1 Marc	20:00 - 20:40 Aufbaukurs A21 Sandra / Claudia/ Hans-Georg		20:00 - 20:40 Karin
	20:40 - 21:20 WKJM 3 Norbert	20:40 - 21:20 WKJM 2 (Norbert)	20:40 - 21:20 Trimming Erwachsene	20:40 - 21:20 WKH 1 Sarah	20:40 - 21:20 WK 1 Gritta	20:40 - 21:20 WKJM 1 Marc	20:40 - 21:20 Aufbaukurs A22 Sandra / Claudia/ Hans-Georg		20:40 - 21:20 Karin

Samstag	13:00 – 13:45 Aufbaukurs A25 Sandra / Martina / Bettina	13:00 – 13:45 Bronze-Kurs Kira / Christoph	13:00 – 13:45 WK1 Marc /	13:00 – 13:45 WK1 Gritta	13:00 - 13:45 Trimming Erwachsene (schnelle Aktive)	13:00 – 13:45 Aqua-Fitness Norbert		13:00 – 13:45 Blubber-Blitz B24 Jil / Tina / Mara	13:00 – 13:45 Tanja oder Christopher
	12:15 - 13:00 Aufbaukurs A23 Jil / Tina / Martina	13:45 – 14:30 Breitensport-A Christoph / Amir	13:45 – 14:30 Bronze-Kurs Kira / Volker	13:45 – 14:30 WK1 Marc	13:45 – 14:30 WK1 Gritta	13:45 – 14:30 Trimming Erwachsene	13:45 - 14:30 Anfänger Martina	13:45 - 14:30 Aufbaukurs A27 Jil/ Tina / Mara	13:45 – 14:30 Blubber-Blitz B26 Sandra / Bettina Miriam K.