

Trainingsplan SVg 1924 Bottrop e.V.

Stand: 17.02.2026

Montag Sportpark	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
14:10 - 14:50	Freies Training Erwachsene (Aufsicht Sandra)							WG1 Tanja / Miriam	Christiana
14:50 - 15:30								WG2 Tanja / Miriam	
15:30 - 16:10						Abzeichenkurs 0 Sandra		WG3 Tanja / Miriam	
16:10 - 16:50	WK -N Gritta / Bianca	B MO 1 16:10 B2 Marjona / Sina	WK2-KidsCup Jil	WK2-KidsCup Jil	Abzeichenkurs 1 Marc / Peter	A MO 1 16:10 B6 Ramona / Gregor	AK MO 1* Sandra/Christian a	WG4 Tanja / Miriam	Jill Verena
16:50 - 17:30	A MO 2 16:50 B1 Gritta / Sina / Peter	WK-A 16:50 B2 Marjona / Bianca	WK2-KidsCup Jil	WK2-KidsCup Jil	B MO 2 16:50 B3 Marc / Jenny S	A MO 2 16:50 B6 Ramona / Gregor	AK MO 2* Sandra/Christiana	BB MO2* Tanja / Miriam	Rafaela (Std) Julia (Std)
17:30 - 18:10		WKH / WKJM ???	WK1 Jil	WK1 Jil	WK-A Sina / Bianca oder Marjona	A MO 3 17:30 B6 Gritta / Jenny S.	AK MO 3* Sandra / Marc		
18:10 - 18:50		WKH / WKJM ???	WK1 Jil	WK1 Jil		B MO 4 18:10 B6 Gritta / ???	AK MO 4* Sandra / Marc	Trockentraining WK Jil (19:05-19:45)	

Dienstag Sportpark	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
17:20 - 18:00	A DI 5 17:20 B1 Claudia / ???	A DI 5 17:20 B2 Kira D. / Ole	B DI 5 17:20 B§ Gritta / ???	WK2-KidsCup Jil	WK2-KidsCup Jil	A DI 5 17:20 B6 Janine / Isabel	AK DI 5 Marc / Verena	Trockentraining WK Jil (16:30-17:10)	Kira T.
18:00 - 18:40	A DI 6 18:00 B1 Claudia / Ole	B DI 6 18:00 B2 Janine / Isabel	WK1 Jil	WK1 Jil	WK1 Jil	A DI 6 18:00 B6 Marc / Gritta	AK DI 6 André/Rebecca		Hans-Georg
18:40 - 19:20	B DI 7 18:40 B1 Claudia/ Ole	B DI 7 18:40 B2 Claudia / Ole	WK1 Jil	WK1 Jil	WK1 Jil	Abzeichenkurs 7 Marc / Gritta	AK DI 7 André/Rebecca		Verena (ab 18:00 Uhr)

Mittwoch Sportpark	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
17:20 - 18:00	A MI 8 17:20 B1 Gritta / Inga	A MI 8 17:20 B2 Melissa / Jenny	A MI 8 17:20 B3 Dany / Tina	WK2-KidsCup Jil / Melina	WK2-KidsCup Jil / Melina	A MI 8 17:20 B6 Sina / Alisa	AK MI 8 Sandra / Julia	AK MI 8a Claudia / Kira T.	Tanja
18:00 - 18:40	B MI 9 18:00 B1 Dany/Tina/Jenny	B MI 9 18:00 B2 Melissa / Sina / Inga	WKH / WKJM Vera	WK2-KidsCup Jil / Melina	WK2-KidsCup Jil / Melina	WK-A Johannes/Marc/Alisa	AK MI 9 Sandra / Marie	AK MI 9a Claudia / Kira T.	Matthias
18:40 - 19:20	A MI 10 18:40 B1 Dany / Tina	A MI 10 18:40 B2 Melissa / Julija	WKH / WKJM Vera	B MI 10 18:40 B4 Marc	WK1 Jenny	B MI 10 18:40 B6 Johannes / Gritta / Marie	AK MI 10 Kira T./ Claudia	BB MI 10 Sandra / Inga	Rafaela (Std) Vorschwimmen 18:00-18:40 bei Gritta
19:20 - 20:00	Freies Training Erwachsene	Freies Training Erwachsene	WKH / WKJM Vera	B MI 11 19:20 B4 Tina / Julia	WK1 Jenny	B MI 11 19:20 B6 Gritta / ???	AK MI 11 Claudia / ???	BB MI 11 Sandra / Dany	

Donnerstag Sportpark	17:20-19:20								
Bahn 1	WK 1 Jenny							Trockentraining WK Jenny (16:30-17:10)	

Freitag Sportpark	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6	"Stummel"	Lehrschwimmb.	Drehkreuz-Info
17:20 - 18:00	A FR 12 17:15 B1 Jenny /Alisa	WK-A Gritta / Laura	WK2 - KidsCup Jil / Melina	WK2 - KidsCup Jil / Melina	B FR 12 17:15 B5 Marc/Ramona/Ole	A FR 12 17:15 B6 Kira T./Ghazal /Maria	AK FR 12* Sandra / Claudia / Verena	BB FR 12* Carina S./Pia	Matthias
18:00 - 18:40	WK - N Gritta / Laura / Maria	B FR 13 17:55 B2 Carina M. / Ole	WK2 - KidsCup Jil / Melina	WK2 - KidsCup Jil / Melina	A FR 13 17:55 B5 Marc/Ramona/Alisa	A FR 13 17:55 B6 Kira T. /Ghazal/Jenny	AK FR 13* Sandra/Claudia	BB FR 13* Carina S./Verena/Pia	Janine Hans-Georg (1.-3. Std)
18:40 - 19:20	A FR 14 18:35 B1 Gritta / Tina	B FR 14 18:35 B3 Carina M.	WK1 Jenny	WKH / WKJM Stephan	B FR 14 18:35 B5 Laura /Kira T/Maria	B FR 14 18:35 B6 Ghazal / ???	AK FR 14* Carina S./Verena / Pia	BB FR 14* Sandra / Claudia	Verena (4.-5. Std.)
19:20 - 20:00	Abzeichenkurs 3 Sandra / Kira T.	B FR 15 19:15 B2 Gritta / Tina	WK1 Jenny	WKH / WKJM Stephan	Freies Training Erwachsene	Freies Training Erwachsene	Trockentraining Jil (18:50-19:30)	AK FR 15 Claudia / HG	Pia (Std) Rafaela (Std)
20:00 - 20:40	Abzeichenkurs 4 Sandra / Kira T.	B FR 16 19:55 B2 Gritta / Tina	WK1 Jenny	WKH / WKJM Stephan	Freies Training Erwachsene	Freies Training Erwachsene		AK FR 16 Claudia / HG	

Samstag	9:00 - 9:40	9:40 - 10:20	10:20 - 11:00	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20	12:20 - 13:00	13:00 - 13:40		
LSB Welheimer Mark	AK SA 17 Gritta / Claudia	AK SA 18 Gritta / Claudia	BB SA 18 Gritta / Claudia	AK SA 19 Gritta / Claudia	BB SA 19 Gritta / Claudia	AK SA 20 Gritta / Claudia	AK SA 21 Gritta / Claudia		