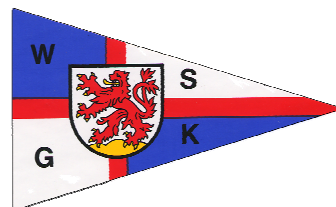


Trainingszeiten Sommer 2019 (April - September)



Tag	Beginn		Trainer
Montag	17.00 Uhr	1500m-Lauf oder Sprints, Aufwärmen, Wassertraining	Katja, Andrea
Dienstag	15.00 Uhr	Wassertraining für Anfänger	Manfred
	16.00 Uhr	Wassertraining für Fortgeschrittene	Manfred, Meike
	16.30 Uhr	selbständig Joggen und Aufwärmen, Wassertraining	Manfred, Meike Andrea
	18.30 Uhr	Zirkeltraining im Hantelraum für Freizeitsportler	
Mittwoch	16.15 Uhr	selbständig Joggen, Körperkraft (ab Schüler A)	Ursel
	18.45 Uhr	Zirkeltraining im Hantelraum (nach Absprache)	
Donnerstag	15.00 Uhr	Wassertraining für Anfänge nach Absprache	Manfred, Meike
	16.00 Uhr	Wassertraining für Fortgeschrittene	Manfred, Meike
	16.30 Uhr	Aufwärmen, Wassertraining,	Manfred, Andrea Robin
	19.00 Uhr	Volleyball in der Turnhalle (nicht in den Schulferien)	
Freitag			
Samstag			
Sonntag	10.30 Uhr	Bauch-Beine-Po im Trainingsraum	Sonja

Die Einteilung in die Trainingsgruppen erfolgt durch die Trainer.

Zu festgelegten Trainingszeiten stehen die benötigten Vereinsboote ausschließlich der jeweiligen Trainingsgruppe zur Verfügung.

Vor der Teilnahme am Wassertraining muss für Minderjährige vom Erziehungsberechtigten die Schwimmfähigkeit schriftlich bestätigt werden.
Ein entsprechendes Formular wird vom Trainer ausgehändigt.