

	Uhrzeit	Trainer	Ort	Hinweis	Becken	Trainingsumfang
SEERÄUBER (KEIN KURS)						
Montag	17 – 18	Victoria	rheinwelle	Bademütze bei Langhaar, Schwimmbrille keine Badeshorts/ Bikinis	LSB	2 h/ Wo
Dienstag	17 – 18					
PINGUIN						
Dienstag	17 – 18	Jürgen	rheinwelle	Flossen	LSB	2 h/ Wo
Donnerstag	17 – 18				LSB/ 25m	
DELFIN						
Mittwoch	18 – 19	Wendy	rheinwelle		25m	4 h/ Wo
Donnerstag	16:30 – 18				25m/ LSB	
BARRAKUDA						
Montag	18 – 19:30		Turnhalle SMG	Yogamatte, Hallenschuhe		5 h/ Wo
Dienstag	18 – 19		rheinwelle	Flossen, Schnorchel	25m	
Mittwoch	nach Absprache					
Donnerstag	16:30 – 18					
Freitag	nach Absprache	Sandrine				
2. WETTKAMPFMANNSCHAFT						
Montag	18 – 19:30	Sandrine	Turnhalle SMG	Yogamatte, Hallenschuhe		7,5 h/ Wo
Dienstag	18:30 – 19:30		rheinwelle	Flossen, Schnorchel, Fipas	25m	
Donnerstag	18 – 19:30					
Freitag	16:30 – 18					
Samstag	16 – 17:30					
1. WETTKAMPFMANNSCHAFT						
Montag	18 – 19:30	Sandrine	Turnhalle SMG	Yogamatte, Hallenschuhe		9 h/ Wo
Dienstag	19 – 20:30		rheinwelle	Flossen, Schnorchel, Fipas, Padds	25m	
Donnerstag	18 – 20					
Freitag	18 – 20					
Samstag	16 – 18					
FREIZEIT						
Montag	16:30 – 18	Ulrike	rheinwelle	Flossen	25m	1,5 h/ Wo
JUNIOREN (ehemalige Wettkampfschwimmer)						
Montag	18 – 19:30		Turnhalle SMG	Yogamatte, Hallenschuhe		2,5 h/ Wo
Mittwoch	19 – 20	Sandrine	rheinwelle	Flossen	25m	
MASTER						
Montag	18 – 19:30		Turnhalle SMG	Yogamatte, Hallenschuhe		8 h/ Wo
Montag	20:30 – 22:30	Thorben	rheinwelle		25m	
Dienstag	20:30 – 22:30	Norbert				
Mittwoch	16 – 17	Norbert/ Jens				
Donnerstag	20 – 22	Nicolai				
Samstag	16 – 18	Jens				