



# Trainingszeiten Hallenbadsaison 2024/2025

Trainingsbeginn am 30. September, Start der Schwimmkurse nach gesonderter Information

		Kurs	Bahn/ Ort	Trainer / Aufsicht	
Montag	16:15 - 17:00	Schwimmteens	1,2	Helmut, Moritz	
		Schwimmkurs 1	NS-3/4	Torben, Zoe	
		Schwimmkurs 2	NS-5/6	Matteo, Lasse	
		17:00 - 17:45	Schwimmkids Mo	1,2	Torben, Zoe
		17:00 - 17:45	Jugend B	4,5	Dana, Zarah
		17:15 - 18:45	Wettkampfgruppe 2	3 – 4	Helmut, Moritz
		17:45 – 18:45	Jugend A	5	Helmut
		17:00 - 17:30	WK1 - Top Team	KR	Simon
		17:45 - 19:15	WK1 - Top Team	1-3	Simon
		18:45 - 19:45	Jugendschwimmer	5	Steffen
		18:45 - 19:15	Freizeitmasters/Senioren	4	Freies Schwimmen
		19:15 - 21:15	Wettkampfmasters	1-2	Jürgen
		Nutzung nach Auslastung	3	Jürgen / Franz	
	19:15 - 20:45	Breitensport und Triathlon	4,5	Franz	
Mittwoch	16:00 - 16:45	Schwimmkurs 3	1,2	Birgit, Silvia	
	16:00 - 16:45	Schwimmkids+ Mi	4-5	Nicole, Inga	
	16:00 - 17:00	Freizeitmasters/Senioren	3	Freies Schwimmen quer	
	16:45 - 18:00	Wettkampfgruppe 2	4,5	Nicole, Inga	
	17:00 - 19:00	WK1 - Top Team	1-3	Armin	
	16:45 - 18:00	Laufgruppe & -training	HB	Helmut	
	18:00 - 19:00	Wettkampfmasters	4,5	Helmut/Simon	
Donnerstag	15:45 - 16:30	Schwimmkurs 4	1,2	Silke, Assistenz wechselnd	
	15:45 - 16:30	Schwimmkids Do	3,4,5	Nicole, Lasse	
	16:30 - 18:00	Wettkampfgruppe 2	4,5	Nicole	
	16:00 - 16:30	Krafttraining Top Team	KR	Armin	
	16:30 - 18:00	WK1 - Top Team	1-3	Armin	
	20:00 - 21:30	Wettkampfmasters	1-2	Jürgen	
		Nutzung nach Auslastung	3		
20:00 - 21:30	Breitensport und Triathlon	4,5	Franz		
Samstag	11:30 - 13:00	Vereinsschwimmen, Schwimmtechnik	1-5	Aufsicht siehe Webseite	
Sonntag	10:00 - 12:00	Krafttraining WK1 - Top Team	KR	Simon	
	14:00 - 14:45	Schwimmkurs 5	1-2	Dana, Lara	
	14:45 - 15:40	Schwimmkurs 6 - Aufbau	1-2	Dana, Lara	

**Nur Wasserzeiten** – Einlass und Aufwärmen vorher

NS: Nichtschwimmerbereich Schwimmbecken

KR: Kraftraum Untergeschoss Sporthalle Schillerschule

HB: Eingang Hallenbad Ormessonstr. 3

FR: Friedhof Rohrhof