

Wassertrainingszeiten DSW 1912 - Schwimmen-

Wintersaison 2018/2019

ab 15.09.2018

zunächst bis zur DMS (3. Februar 2019)

Stand: 6.11.2018

SLZ = Schwimmleistungszentrum (Traglufthalle) **LB** = Lehrbecken (SLZ) **SH** = Sporthalle
TB = Trainingsbad **BBB** = Bezirksbad Bessungen **KR** = Krafraum DSW

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informieren sie sich über mögliche Veränderungen im Internet unter www.dsw-1912.de oder beachten sie die Aushänge an den „schwarzen Brettern“ im Trainingsbad, SLZ bzw. Nordbad.

Mannschaft	Tag	Trainingszeit (WT und z.T. auch Land)	Ort	Bahnenanzahl
1. Mannschaft Alexander Kreisel	Montag	Nw: 16:30 - 17:30	KR	Athletik/Kraft
		17:45 - 19:15	SLZ	1-2
		- 19:45	SLZ	Dehnung
	Dienstag	1a: 17:45 -19:00	SLZ	Krafttraining
		19:15 - 20:45	SLZ	2
		8:00 - 10:00	SLZ	1-2
	Mittwoch	18:45 - 20:45	TB	6
		16:30 - 17:30/17:45	SH/KR	Athletik/Kraft
	Donnerstag	18:00 - 19:45	SLZ	3
		8:00 - 10:00	SLZ	1-2
		Nw: 16:45 - 18:15	TB	3
	Freitag	1a: 18:15 - 19:45	TB	3
		Nw: 16:45 – 18:15	SLZ	3
		- 18.45	SLZ	Dehnung
Samstag	1a: 17:00 - 18.00	KR	Krafttraining	
	18:15 - 19:45	SLZ	2	
	9:30 - 11:30	TB	6	
		16:30 - 18:30	SLZ	2-3
2. Mannschaft Norbert Herth Alexander Kreisel	Montag	16:30 - 17:30	KR	Athletik/Kraft
		17:45 - 19:15	SLZ	1-2
		- 19.45	SLZ	Dehnung
	Dienstag	17:00 - 18:00	KR	Athletik/Kraft
		18:15 - 19:45	SLZ	2
	Mittwoch	16:30 - 18:00	SLZ	1 (Auswahl!)
		- 18:30	SLZ	Dehnung
	Donnerstag	18.00 - 19.00	KR	Athletik/Kraft
19:15 - 20:45		SLZ	2	
Freitag	17:15 - 18:45	TB	1-2	
Samstag	16:30 - 18:30	SLZ	1-2	
3. Mannschaft Jonas Rudolph	Dienstag	18:15 - 19:45	SLZ	1-2
	Donnerstag	18:00 - 19:30	SLZ	2
	Samstag	13:15 - 14:45	TB	2

DMS Schwimmer 1.Ma Alexander Kreisel	Montag	19:15 - 20:45	SLZ	1
	Freitag	18:15 - 19:45	SLZ	1
Allgemeine Erwachsene Ali Sevim	Montag	20:45 - 21:45	SLZ	2
	Dienstag	20:45 - 21:45	TB	2
	Donnerstag	20:45 - 21:45	TB	2
Senioren N.N.	Dienstag	15:45 - 16:45	TB	1
	Donnerstag	16:45 - 17:45	TB	2

Anschlussgruppe Gabi Emig Uwe Jacobsen	Montag	16:15 - 17:45	SLZ	4-2
		18:00 - 19:00	SH	Athletik
	Dienstag	16:45 - 18:15	SLZ	3
	Mittwoch	16:30 - 18:00	SLZ	3-2
	Donnerstag	16:45 - 17:30	KR	Athletik
		17:45 - 19:15	SLZ	2
	Freitag	18:45 - 20:15	TB	6/4
Samstag	9:30 - 11:30	SLZ	2	
	12:00 - 13:00	KR	Athletik	
Aufbaugruppe Claudia Lachmann	Dienstag	16:45 - 18:45	TB	3
	Mittwoch	16:30 - 18:00	BBB	4-3
	Donnerstag	siehe E-Kader	SLZ	
	Freitag	16:15 - 17:45	SLZ	2
	Samstag	14:00 - 15:00		Laufen/Athletik
	(mit K I)	15:00 - 16:30	SLZ	1

Kindergruppe I Claudia Lachmann	Dienstag	15:15 - 16:45	TB	3
	Donnerstag	15:15 - 16:45	TB	2
	Freitag	15:00 - 16:15	SLZ	2
	Samstag	14:00 - 15:00		Laufen/Athletik
		15:00 - 16:30	SLZ	1
Kindergruppe II Katharina Löwel	Montag	16:15 - 17:45	TB	3
	Donnerstag	15:15 - 16:45	TB	2
	Freitag	16:00 - 17:15	TB	3
	Samstag	12:00 - 13:00		Laufen/Athletik
		13:00 - 14:15	SLZ	LB
Kindergruppe III Claudia Lachmann	Montag	16:30 - 18:00	BBB	2
	Mittwoch	15:45 - 16:30	BBB	3
Eingangsgruppe Claudia Lachmann	Montag	15:30 - 16:30	BBB	2
	Mittwoch	15:00 - 15:45	BBB	2

Allgemeine Jugend Moritz Hofmann	Dienstag	16:45 - 17:45	SLZ	1
	Donnerstag	16:45 - 17:45	SLZ	1-2

Allgemeine Kindergruppe Jan Wiest Thorben Prein Moritz Hofmann	Montag	15:30 - 16:15	BBB	2
		16:15 - 17:00	BBB	2
	Dienstag	15:00 - 15:45	SLZ	2
		15:45 - 16:30	SLZ	2
	Mittwoch	15:00 - 15:45	BBB	2
		15:45 - 16:30	BBB	2
	Freitag	15:00 - 15:45	SLZ	1
		15:45 - 16:30	SLZ	1

Kader- bzw. vereinsunabhängige Trainingsgruppen:

D-Kader Alexander Kreisel / Gabi Emig	nach Absprache	nach Absprache		
E-Kader Dominik Kömmelt	Donnerstag	16:30 - 18:00	SLZ	2-3
TFG (Talentfördergruppe) Dominik Kömmelt	Donnerstag	15:00 - 16.30	SLZ	2