

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

Erklärungen:

- NB** = Nordbad
- LB** = Lehrbecken im Nordbad
- SLZ** = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad)
- BB** = Bezirksbad Bessungen
- KR** = Krafraum

Leistungssport:

Mannschaft	Tag	Trainingszeit (Wassertraining)	Ort	Bahnen / Becken
1. Mannschaft <i>Georg Schneider</i>	Montag	09.00-11.00	NB	1/50
		17.00-18.30	NB	KR
		18.45-20.45	NB	3/50
	Dienstag	09.00-11.00	NB	1/50
		11.15-12.45	NB	KR
	Mittwoch	06.30-08.30	NB	3/50
		16.30-18.30	NB	3/50
	Donnerstag	08.00-10.00	NB	1/50
		10.15-11.45	NB	KR
	Freitag	06.30-08.30	NB	3/50
		16.00-17.30	NB	KR
		17.45-19.45	NB	3/50
	Samstag	08.00-10.00	NB	3/50
		15.00-17.00	NB	3/50
Nachwuchsteam <i>Georg Schneider</i> <i>Alex Marz</i>	Montag	17.00-18.30	NB	KR
		18.45 – 20.45	NB	3/50
	Dienstag	18.00 – 19.45	NB	3/50
	Mittwoch	06.30 – 08.00	NB	3/50
		16.30 – 18.30	NB	3/50
		18.45-20.15	NB	KR
	Donnerstag	18.30 – 20.15	NB	3/50

	Freitag	06.30 – 8.00 16.00-17.30 17.45 – 19.45	NB NB NB	2/50 KR 3/50
	Samstag	08.00 – 10.00 10.15-11.45 15.00 – 17.00	NB NB NB	3/50 KR 3/50

Anschlussgruppe <i>Alex Marz</i>	Montag	16.45 – 18.45	NB	2/50
	Dienstag	16:30 – 18:00	NB	3/50
	Mittwoch	14.45 – 16.30 17.00 – 18.15	NB KR	2/50 Athletik/Kraft
	Donnerstag	17.00 – 18.30	NB	3/50
	Freitag	16.00 – 17.45 18.00 – 19.15	NB KR	2/3/50 Athletik /Kraft
	Samstag	08.00 - 09.30 15.00 – 17.00	NB NB	2/50 1/50
	Aufbaugruppe <i>Claudia Lachmann</i> <i>Alex Marz</i>	Montag	15.30 – 16.45	NB
Dienstag		14.30 – 16.30 16.45 – 17.30	NB	2/50 Laufen/Athletik
Mittwoch		16:00 – 18.00	BB	3/25
Donnerstag		Siehe E-Kader	NB	
Freitag		15.00 – 16.00 16.00 -18.00	NB	Laufen/Athletik 3/25
Samstag		09.00 – 10.00 10.00 – 11.30	NB	Laufen/Athletik 2/50
Kindergruppe 1 <i>Claudia Lachmann</i>		Montag	16.00 – 17.30 17.45 – 18.45	NB SH
	Dienstag	16.30 – 18.00	NB	2/25
	Donnerstag	16.00 – 17.30	NB	2/25
	Samstag	10.30 – 11.30 11.30 – 13.00	NB NB	Athletik 2/50
	Kindergruppe 2 <i>Sebastiano Lanucara</i>	Montag	15.00 – 16.00	NB
Mittwoch		15.00 – 16.00	BB	3/25
Donnerstag		16.00 – 17.30	NB	2/25
Eingangsgruppe <i>Claudia Lachmann</i>	Montag	14.40 – 15.25	NB	Lehrbecken
	Mittwoch	15.30 – 16.30	NB	Lehrbecken

<i>Ine Lücke</i>	Donnerstag	15.15 – 16.00	NB	1/25
2. Mannschaft <i>Ine Lücke</i>	Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag	19.00 – 20.00 16.45 – 17.30 18.00 – 19.45 16.30 – 18.30 18.30 – 19.30 18.15 – 19.45 10.30 – 12.00	BB SH NB NB NB NB KR	2/25 Yoga 1/50 1/50 Athletik 1/50 Athletik/Kraft
DMS Mannschaft <i>Jonas Rudolph</i>	Dienstag Mittwoch Donnerstag Samstag	16.45 – 17.30 19.15 – 20.45 20.45 – 21.45 18.30 – 20.00 10.30 – 12.00 17.00 - 18.30	SH NB NB KR KR NB	Yoga 2/25 2/50 Kraft Kraft 2/50

Kader- bzw. vereinsunabhängige Trainingsgruppen:

Mannschaft	Tag	Trainingszeit (Wassertraining)	Ort	Bahnen / Becken
D-Kader <i>Georg Schneider</i>	nach Absprache	nach Absprache		
E-Kader <i>Dominik Kömmelt</i>	Donnerstag	15.45 – 17.00	NB	2/50

Freizeitsport:

Gruppe	Tag	Trainingszeit (Wassertraining)	Ort	Bahnen / Becken
Freizeit Kinder Gruppe (FKG) <i>Jan Wiest Jenny, Clara</i>	Montag Montag Dienstag Mittwoch Freitag	15.30-16.16/16.15 -17.00 14.30-15.15/15.15-16.00 15:30-16:15/16.15-17:00 15:00-15:45/15:45-16:30 15:00-15:45/15:45-16:30	BB NB NB BB NB	4/1/25 2/25 1/25 1/25 1/50
Freizeit Jugend Gruppe (FJG) <i>Lucie Kammer, Lena Zimmerling Jannika Kipp,</i>	Montag Dienstag Donnerstag	17.00 – 17.45 15.45 – 16.30 16:30–17:15/17:15–18:00	BB NB NB	1/25 2/25 1/25

Freizeit Erwachsenen Gruppe (FEG) <i>Daniel Funk</i>	Dienstag	21.00 – 21.45	NB	1/25
	Mittwoch	20.45 – 21.45	NB	2/25
	Freitag	19.45 – 20.45	NB	3/25
Freizeit Senioren Gruppe (FSG)	Montag	15.45 – 16.45	NB	1/50
	Mittwoch	15.50 – 16.45	NB	2/25
Freizeit Früh Gruppe (FFG) <i>Alexander Egger</i> <i>Annette Albers</i>	Montag	09:00 – 10:00	NB	2/50
	Mittwoch	08:00 – 09:00	NB	2/50
	Freitag	08:00 – 09:00	NB	2/50