

# Wassertrainingszeiten DSW 1912 - Schwimmen-

## *Sommersaison 2023*

vom 14.05.2023-18.09.2023

Stand: 08.05.2023

**NB** = Nordbad

**LB** = Lehrbecken im Nordbad

**SLZ** = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad)

**BBB** = Bezirksbad Bessungen

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

| <b>Mannschaft</b>                              | <b>Tag</b>    | <b>Trainingszeit<br/>(Wassertraining)</b> | <b>Ort</b>     | <b>Bahnen+<br/>Becken</b> |
|--|---------------|---|----------------|---------------------------|
| <b>1. Mannschaft</b><br><u>Georg Schneider</u> | Montag        | 09:00 – 11:00                             | NB             | 2/50                      |
|  |               | 18:00 – 20:00                             | NB             | 3/50                      |
|  | Dienstag      | 09:00 – 11:00                             | NB             | 2/50                      |
|  |               | 09:00 – 13:00                             | KR             |                           |
|  | Mittwoch      | 06:30 – 08:00                             | NB             | 3/50                      |
|  |               | 18:00 – 20:00                             | NB             | 3/50                      |
| Donnerstag                                     | 08:00 – 10:00 | NB  | 2/50           |                           |
| Freitag  | 06:30 – 08:00 | NB  | 3/50           |                           |
|  | 08:00 – 11:00 | KR  | Athletik/Kraft |                           |
|  |               | 18:00 – 20:00                             | NB             | 3/50                      |
| Samstag  | 08:00 – 10:00 | NB  | 3/50           |                           |
|  | 15:30 – 17:30 | NB  | 3/50           |                           |

|  |               |               |              |                |
|--|---------------|---------------|--------------|----------------|
| <b>Nachwuchsteam</b><br><u>Georg Schneider</u> | Montag        | 16:15 – 17:45 | KR           | Athletik/Kraft |
|  |               | 18:00 – 20:00 | NB           | 3/50           |
|  | Dienstag      | 17:00 – 19:00 | NB           | 3/50           |
|  | Mittwoch      | 06:30 – 08:00 | NB           | 3/50           |
|  |               | 16:15 – 17:45 | KR           | Athletik/Kraft |
|  |               | 18:00 – 20:00 | NB           | 3/50           |
| Donnerstag                                     | 17:30 – 19:30 | NB            | 3/50         |                |
| Freitag  | 06:30 – 08:00 | NB            | 3/50         |                |
|  | 16:15 – 17:45 | KR            | Landtraining |                |
|  | 18:00 – 20:00 | NB            | 3/50         |                |
| Samstag  | 08:00 – 10:00 | NB            | 3/50         |                |
|  | 15:30 – 17:30 | NB            | 3/50         |                |

|   |            |                                |           |                                 |
|---|------------|--------------------------------|-----------|---------------------------------|
| <b>2. Mannschaft</b><br><u>Ine Lücke</u>      | Montag     | 16:00 – 17:30                  | SLZ       | 2/50<br>(ab 17 Uhr nur 1 Bahn)  |
|   | Dienstag   | 16:30 – 17:45<br>18:30 – 20:00 | KR<br>SLZ | Athletik/Kraft<br>2/50          |
|   | Mittwoch   | 16:30 – 18:00                  | SLZ       | 2/50                            |
|   | Donnerstag | 16:30 – 17:45<br>18:00 – 19:30 | KR<br>SLZ | Athletik/Kraft<br>3/50          |
|   | Freitag    | 18:00 – 19:30                  | SLZ       | 3/50                            |
|   | Samstag    | 09:00 – 11:00<br>11:00 – 12:30 | KR<br>SLZ | Athletik/Kraft<br>2/50          |
| <b>DMS Mannschaft</b><br><u>Jonas Rudolph</u> | Dienstag   | 16:30 – 17:45<br>18:30 – 20:00 | KR<br>SLZ | 2/50<br>(2. Bahn erst ab 19:00) |
|   | Mittwoch   | 20:30 – 21:30                  | SLZ       | 2/50                            |
|   | Samstag    | 09:00 – 11:00<br>11:00 – 12:30 | KR<br>SLZ | 2/50                            |

|   |            |                         |     |      |
|---|------------|-------------------------|-----|------|
| <b>Senioren</b>                         | Dienstag   | 15:30 – 16:30           | SLZ | 2/50 |
|   | Donnerstag | 17:00 – 18:00           | SLZ | 2/50 |
| <b>Allgemeine<br/>Erwachsenengruppe</b> | Montag     | 19:30 – 20:30           | SLZ | 2/50 |
|   | Mittwoch   | 19:30 – 20:30           | SLZ | 2/50 |
|   | Freitag    | 19:30 – 20:45           | SLZ | 2/50 |
| <b>Allgemeine<br/>Jugendgruppe</b>      | Montag     | 15:30-16:15/16:15-17:00 | SLZ | 1/50 |
|   | Dienstag   | 16:30 – 17:15           | SLZ | 1/50 |
| <b>Allgemeine<br/>Kindergruppe</b>      | Montag     | 15:00-15:45/15:45-16:30 | SLZ | 1/50 |
|   | Dienstag   | 15:00-15:45/15:45-16:30 | SLZ | 1/50 |
|   | Mittwoch   | 15:00-15:45/15:45-16:30 | SLZ | 1/50 |
|   | Freitag    | 15:00-15:45/15:45-16:30 | SLZ | 1/50 |

|  |            |                                |          |                         |
|--|------------|--------------------------------|----------|-------------------------|
| <b>Anschlussgruppe</b><br><u>Alex Marz</u>                 | Montag     | 15:00 – 15:45<br>16:00 – 18:00 | NB       | Landtraining<br>3/50    |
|  | Dienstag   | 17:00 – 19:00                  | NB       | 2/50                    |
|  | Mittwoch   | 16:00 – 18:00<br>18:15 -19:00  | NB       | 3/50<br>Landtraining    |
|  | Donnerstag | 17:30 – 19:00                  | NB       | 2/50                    |
|  | Freitag    | 16:00 – 18:00<br>18:15 – 19:00 | NB<br>KR | 3/50<br>Athletik/Kraft  |
|  | Samstag    | 8:00 -10:00                    | NB       | 3/50                    |
|  |            | 15:30 – 17:30                  | NB       | 2/50                    |
| <b>Aufbaugruppe</b><br><u>Alex Marz</u><br>Lena Zimmerling | Montag     | 16:00 – 18:00                  | NB       | 2/50                    |
|  | Dienstag   | 15:00 – 17:00<br>17.15 – 18.00 | NB       | 3/50<br>Laufen/Athletik |
|  | Mittwoch   | 16:00 – 18:00                  | NB       | 2/50                    |
|  | Donnerstag | Siehe E-Kader                  | NB       |                         |
|  | Freitag    | 16:00 – 17:.30                 | NB       | 3/25                    |
|  | Samstag    | 9:00 – 10:00                   | NB       | Laufen/Athletik         |
| 10:00 – 11:30  |            | NB                             | 2/50     |                         |

|  |            |                                |     |                         |
|--|------------|--------------------------------|-----|-------------------------|
| <b>Kindergruppe 1</b><br><u>Linda Wiegand</u><br>Sebastiano Lanucaro | Montag     | 16:00 – 17:30<br>17:45 – 19:00 | NB  | 2/25<br>Laufen/Athletik |
|  | Dienstag   | 16:30 – 17:15<br>17:30 – 19:00 | NB  | Laufen/Athletik<br>4/25 |
|  | Donnerstag | 16:00 – 18:00                  | NB  | 2/25                    |
|  | Freitag    | 15:00 – 16:30                  | NB  | 2/50                    |
| <b>Kindergruppe 2</b><br><u>Sebastiano Lanucaro</u>                  | Dienstag   | 14:30 – 16:30                  | NB  | 1/50                    |
|  | Mittwoch   | 15:00 – 16:30                  | NB  | Lehrbecken              |
|  | Donnerstag | 15:00 – 16:30                  | SLZ | 2/50                    |
|  | Samstag    | 13:30 – 15:00                  | NB  | Lehrbecken              |
| <b>Eingangsgruppe</b><br><u>Melanie Albers</u><br>Lena Zimmerling    | Montag     | 14:30 – 15:15                  | NB  | Lehrbecken              |
|  | Donnerstag | 15:00 – 16:00                  | NB  | 1/25                    |
|  | Samstag    | 12:00 – 13:30                  | NB  | Lehrbecken              |

Kader- bzw. vereinsunabhängige Trainingsgruppen:

|                                   |                   |                   |    |      |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|----|------|
| <b>D-Kader</b><br>Georg Schneider | nach<br>Absprache | nach<br>Absprache |    |      |
| <b>E-Kader</b><br>Dominik Kömmelt | Donnerstag        | 16:00 – 17:30     | NB | 2/50 |