TRAININGSZEITEN SCHWIMMEN
Sommersaison 2026

DSW12

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Top Team (TT) Brandon Oberwallner * bis 17.06.2026	Montag	09:00-11:00	Wasser	NB 50m 8
		16:15-17:45	Kraft	NB MZR*/ KR
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Dienstag	07:30-09:00	Kraft	NB KR
		09:00-11:00	Wasser	NB 50m 8
		16:00-16:45	Athletik	NB MZR
		17:00-19:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Mittwoch	06:30-08:00	Wasser	NB 50m 6,7,8
		16:30 - 18:30*	Wasser	SLZ
	Donnerstag	17:00-17:45	Athletik	NB
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Freitag	06:30-08:00	Wasser	NB 50m 6,7,8
		08:45-10:15	Kraft	NB KR
		16:15-17:45	Kraft	NB KR
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Samstag	08:00-10:00	Wasser	NB 50m 4,5,6
		15:30-17:30	Wasser	NB 50m 1,2,3,4

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Nachwuchs Top Team (NTT) (ab Saison 2026/27)	Montag	09:00-11:00	Wasser	NB 50m 8
		16:15-17:45	Kraft	NB MZR*/ KR
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Dienstag	07:30-09:00	Kraft	NB KR
		09:00-11:00	Wasser	NB 50m 8
		16:00-16:45	Athletik	NB MZR
		17:00-19:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Mittwoch	06:30-08:00	Wasser	NB 50m 6,7,8
		18:00 - 20:00	Wasser	NB 50m 4,5,6
	Donnerstag	17:00-17:45	Athletik	NB
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Freitag	06:30-08:00	Wasser	NB 50m 6,7,8
		08:45-10:15	Kraft	NB KR
		16:15-17:45	Kraft	NB KR
		18:00-20:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
	Samstag	08:00-10:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
		15:30-17:30	Wasser	NB 50m 3,4

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Juniorteam (JT) Constanze Jäger Junchi Weng *** 15 min - vorab eigenständige Erwärmung am Beckenrand** ****15 min - nach dem Training eigenständig Dehnen**	Montag	16:00-18:00	Wasser**	NB 50m 1,2,3
		18:15-19:15	Athletik	NB
	Dienstag	14:45-15:45	Athletik	NB
		16:00-18:00	Wasser **	NB 6,7,8
		18:00-18:15	Nachbereitung	NB
	Mittwoch	15:30-17:30*	Wasser	NB 50m 1,2,3
		17:45.-18:30	Mobility/Dehnen	NB
	Donnerstag	16:00-18:00*	Wasser**	NB 50m 6,7,8
	Freitag	16:00-18:00	Wasser**	NB 50m 1,2,3
		18:15-19:15	Athletik	NB
	Samstag	08:00-10:00	Wasser	NB 50m 1,2,3
		10:15-11:15	Mentaltraining	MZR

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Club Team (WKI) Taisiya Pashchenko	Dienstag	18:30-20:00	Wasser	SLZ 50m 2,3
	Mittwoch	17:30-19:00	Wasser	SLZ 50m 0,1
	Freitag	18:00-19:30	Wasser	SLZ 50m 0,1
	Samstag	10:30-12:30	Wasser	SLZ 50m 2,3
Mehrkampfteam (WKII) (tba)	Montag	16:00-18:00	Wasser	NB 50m 4,5
		18:15- 19:00	Athletik	NB/ MZR
	Dienstag	14:30-16:00	Wasser	NB 50m 6,7,8
		16:15- 17:00	Athletik	NB/ MZR
	Mittwoch	16:00-18:00	Wasser	SLZ 50m 2,3,4
	Donnerstag	16:00-17:30 (siehe TSP-Kader)	Wasser	NB 50m 1,2
	Freitag	15:00-15:45	Athletik	NB SH
		16:00-17:30	Wasser	NB 50m 6,7,8
	Samstag	9:00-09:45	Athletik	NB MZR
		10:00-11:30	Wasser	SLZ 50m 0,1
Wettkampfteam (WKIII) (tba)	Montag	16:00-17:30	Wasser	NB 25m 2,3
		18:00-19:00	Athletik	NB SH
	Dienstag	16:30-17:15	Athletik	NB SH
		17:30-19:00	Wasser	NB 25m 1,2,3
	Donnerstag	16:00-18:00	Wasser	NB 25m 1,2,3
	Freitag	15:00-16:30	Wasser	NB 50m 4,5

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //

TRAININGSZEITEN SCHWIMMEN
Sommersaison 2026

DSW12

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Kindergruppe I + II (KI + KII) (tba)	Montag	15:30-16:30	Wasser	NB 25m 4,5
		16:45-17:30	Athletik	
	Dienstag	16:00-17:30	Wasser	NB 25m 5
	Mittwoch	15:30-16:30	Wasser	NB 50m 5
	Donnerstag	15:00-16:30	Wasser	SLZ 50m 3,4
	Samstag	12:30-13.15	Athletik	NB MZR
		13:30-15:00	Wasser	SLZ 50m 0,1
Minis (EG) (tba)	Montag	14:30-15:15	Wasser	NB LB ½
	Freitag	15:30-16:30	Wasser	NB 25m 5,6
	Samstag	12:00-13:00	Wasser	NB LB ½
DMS Masters Giuliana Condemi/ Max Failing	Dienstag	18:30-20:00	Wasser	SLZ 50m 0,1
	Mittwoch	20:30-21:30	Wasser	SLZ 50m 0,1
	Samstag	11:30-13:00	Wasser	SLZ 50m 0,1
TSP-Kader Ingolf Bender	Donnerstag	16:00-17:30	Wasser	NB 50m 1,2
Freizeit Kinder Gruppe (FKG) Giuliana Condemi / Theodor Heuberger / Adrian Hausding	Montag	15:00-15:45	Wasser	SLZ 50m 0
		15:45-16:30	Wasser	SLZ 50m 0
	Dienstag	15:00-15:45	Wasser	SLZ 50m 0
		15:45-16:30	Wasser	SLZ 50m 0
	Mittwoch	15:00-15:45	Wasser	SLZ 50m 0
		15:45-16:30	Wasser	SLZ 50m 0
	Freitag	15:00-15:45	Wasser	SLZ 50m 0
		15:45-16:30	Wasser	SLZ 50m 0

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //

Mannschaft	Tag	Trainingszeit	Trainingsart	Ort
Freizeit Jugend Gruppe (FJG) Anas Almardini	Montag	15:30-16:15	Wasser	SLZ 50m 1
		16:15-17:00	Wasser	SLZ 50m 1
	Dienstag	16:30-17:15	Wasser	SLZ 50m 0
Freizeit Erwachsenen Gruppe (FEG) Sophia Tripp / Leopold Heuberger	Montag	19:30-20:30	Wasser	SLZ 50m 7,8
	Mittwoch	19:30-20:30	Wasser	SLZ 50m 7,8
	Freitag	19:30-20:30	Wasser	SLZ 50m 0,1
Seniorengruppe (ex FSG) Giuliana Condemi/ Max Failing	Montag	15:00-16:00	Wasser	NB 25m 2,3
	Dienstag	15:30-16:35	Wasser	SLZ 50m 1,2
	Donnerstag	18:00-19:00	Wasser	SLZ 50m 0,1
Yoga	Mittwoch	19:00-20:00		MZR

Die angegebenen Zeiten sind zunächst vorläufig und ohne Gewähr. Bitte informiert euch über mögliche Veränderungen unter www.dsw-1912.de, oder folgt als aktive Mitglieder der DSW12 Schwimmabteilung der Gruppe und Trainer/in auf unserer Slack Plattform: https://dsw12schwimmabteilung.slack.com.

Gültig ab: 18.05.2026 NB = Nordbad, LB = Lehrbecken im Nordbad MZR = Mehrzweckraum KR = Kraftraum
SLZ = Schwimmleistungszentrum (Freibad am Nordbad) BBB = Bezirksbad Bessungen NB SH = Sporthalle BSZ
Stand: 07.05.2026 //