



## Trainingsplan Hallenbad September 2017 - Februar 2018

Datum	Uhrzeit		
14.09.2017	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Gerätetraining/ Tarierung I
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
21.09.2017	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Gerätetraining/Flossentechnik
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
28.09.2017	20:15 - 21:00	Dieter Stärker	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Dieter Stärker	
05.10.2017	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Spiele
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
12.10.2017	20:15 - 21:00	Stefan Freitag	Gerätetraining/ Tarierung
	21:00 - 21:40	Stefan Freitag	
19.10.2017	20:15 - 21:00	Michael Ganninger	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Michael Ganninger	
26.10.2017	20:15 - 21:00	Sven Hoppe? Dieter Neumann?	Flossentechniken/ Übungen
	21:00 - 21:40	Sven Hoppe? Dieter Neumann?	
02.11.2017	20:15 - 21:00	Dirk Deppe?	Spiele
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe?	
09.11.2017	20:15 - 21:00	Sven Hoppe	Übungen mit Schwimmbrett
	21:00 - 21:40	Sven Hoppe	
16.11.2017	20:15 - 21:00	Michael Ganninger	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Michael Ganninger	
23.11.2017	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Kraftübungen mit ABC
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
30.11.2017	20:15 - 21:00	Dieter Stärker	Spiele
	21:00 - 21:40	Dieter Stärker	
07.12.2017	20:15 - 21:00	Michael Arnold	Partnerübungen mit ABC
	21:00 - 21:40	Michael Arnold	
14.12.2017	20:15 - 21:00	Dieter Neumann?	Apnoe
	21:00 - 21:40	Dieter Neumann?	
21.12.2017	20:15 - 21:00	Michael Ganninger	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Michael Ganninger	
28.12.2017	20:15 - 21:00	Dirk Deppe?	Spiele
	21:00 - 21:40	Dirk Deppe?	
04.01.2018	20:15 - 21:00	Sven Hoppe?	Kraftüb. zu zweit und zu dritt
	21:00 - 21:40	Sven Hoppe?	
11.01.2018	20:15 - 21:00	Andreas Stief	Übungen mit Teil- ABC
	21:00 - 21:40	Andreas Stief	
18.01.2018	20:15 - 21:00	Michael Ganninger	Ausdauer
	21:00 - 21:40	Michael Ganninger	
25.01.2018	20:15 - 21:00	Andreas Stief	Apnoe
	21:00 - 21:40	Andreas Stief	
01.02.2018	20:15 - 21:00	folgt!	
	21:00 - 21:40		
08.02.2018	20:15 - 21:00	folgt!	
	21:00 - 21:40		

15.02.2018	20:15 - 21:00	folgt!	
	21:00 - 21:40		
22.02.2018	20:15 - 21:00	folgt!	
	21:00 - 21:40		