



## Trainingszeiten Hallenbadsaison

Tag	Uhrzeit	WK 1	WK 2	WK 3	N 4	N 5	J/MWK	BS
								+ Triathlon
Montag	18.15-19.00	Athletik		Athletik			Kraftraum	
	19.00-20.00	Wasser		Wasser			St. Josef	
	20.00-20.30	Wasser					Wasser	Wasser
	20.30-21.00						Wasser	ab 16 J.
Dienstag	18.15-19.00		Athletik					
	19.00-19.45	Wasser	Wasser					
	19.45-20.30	Wasser	Wasser				Wasser	
Mittwoch	17.00-18.00					IfH		
	18.00-19.00				IfH			
Freitag	16.15-17.00	Athletik	Athletik					
	17.00-17.45	Wasser	Wasser			IfH		
	17.45-18.30	Wasser	Wasser		IfH			bis 16 IfH
Samstag	16.00-16.30			Athletik				
	16.30-17.15			Wasser				
	17.15-18.00	Athl./Wasser	Athletik	Wasser				
	18.00-18.45	Wasser	Wasser				Athletik	
	18.45-19.30	Wasser	Wasser				Wasser	
Sonntag	18.15-19.00						Athletik	Athletik
	19.00-20.00						Wasser	Wasser

### Gruppen:

WK 1: Wettkampfgruppe 1

WK 2: Wettkampfgruppe 2

WK 3: Wettkampfgruppe 3

N 4 = Nachwuchsgruppe 4 (Aufbaugruppe)

N 5 = Nachwuchsgruppe 5 (Basisgruppe)

J/MWK = Junioren/Masters WK

BS = Breitensportgruppe

### Hinweise zum Training:

Treffpunkt jeweils 15 Minuten vor der angegebenen Uhrzeit in der Eingangshalle im Aquatherm

Das Training für die Nachwuchsgruppen findet im Hallenbad des Instituts für Hörgeschädigte statt (IfH)

**Trainingsstart für WK 1-3, J/MWK und BS am 19.9.**

**Trainingsstart für N 4 und N 5 am 8.10.**