

## TCH Trainingsplan

Jan 23

Datum	Uhrzeit	Zielgruppe	Wo?	Trainer
02.01.2023	Mo	Kein Training		
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB Marco
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB Siegfried
03.01.2023	Di	Kein Training		
04.01.2023	Mi			
05.01.2023	Do			
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
07.01.2023	Sa	UWR Turnier		
09.01.2023	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB Marco
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB Siegfried
10.01.2023	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB Elke Steffen
11.01.2023	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB Evelyn Bernd
12.01.2023	Do	16.00 - 18.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
14.01.2023	Sa	18.00 - 20.00	Flossies	LB Marion Kutte
		19.00 - 20.00	UWR	TB Christian
		18.00 - 19.30	ABC-Training für alle	LB Siegfried
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB Ruth
		18.00 - 19.00	Tauchkurs	TB Claudia
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB Kein Training
16.01.2023	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB Marco
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB Siegfried
17.01.2023	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB Elke Steffen
18.01.2023	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB Evelyn Bernd
19.01.2023	Do	16.00 - 18.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
21.01.2023	Sa	18.00 - 20.00	Flossies	LB Marion Kutte
		19.00 - 20.00	UWR	TB Christian
		18.00 - 19.30	ABC-Training für alle	LB Siegfried
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB Ruth
		18.00 - 19.00	Tauchkurs	TB Claudia
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB Kein Training
23.01.2023	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB Marco
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB Siegfried
24.01.2023	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB Elke Steffen
25.01.2023	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB Evelyn Bernd
26.01.2023	Do	16.00 - 18.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
28.01.2023	Sa	18.00 - 20.00	Flossies	LB Marion Kutte
		19.00 - 20.00	UWR	TB Christian
		18.00 - 19.30	ABC-Training für alle	LB Siegfried
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB Ruth
		18.00 - 19.00	Tauchkurs	TB Claudia
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB Marco
30.01.2023	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB Marco
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB Siegfried
31.01.2023	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB Elke Steffen
01.02.2023	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB Evelyn Bernd
02.02.2023	Do	16.00 - 18.00	Flossies	LB Marion Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	TB Christian
04.02.2023	Sa	18.00 - 20.00	Flossies	LB Marion Kutte
		19.00 - 20.00	UWR	TB Christian
		18.00 - 19.30	ABC-Training für alle	LB Siegfried
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB Ruth
		18.00 - 19.00	Tauchkurs	TB Claudia
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB Marco

LB Langes Becken

TB Tiefes Becken

SB Lehrschwimmbecken (Keller)

FB Freibad