

TCH Trainingsplan

Jul 26

Datum		Uhrzeit	Zielgruppe	Wo?		Trainer
01.07.2026	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB	Annika	Bernd
		19.30 - 21.00	Apnoe	LB	Marco	Dirk
02.07.2026	Do	16.00 - 18.00	Flossies	FB	Marion	Kutte
		21.00 - 22.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
04.07.2026	Sa	18.00 - 20.00	Flossies	LB	Marion	Kutte
		19.00 - 20.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 20.00	ABC-Training	LB	Siegfried	Denis
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB	Ruth	
		18.00 - 19.00	Tauchkurs	TB	Claudia	Stefan
		18.00 - 20.00	Apnoe	LB	Karen	Jessika
06.07.2026	Mo	20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		20.00 - 21.00	Apnoe	LB	Marco	Karen
		20.00 - 21.00	ABC-Training für alle	LB	Siegfried	Denis
07.07.2026	Di	Sommerpause bis 14.9.2026				
08.07.2026	Mi					
09.07.2026	Do	17.00 - 19.00	Flossies	FB	Marion	Kutte
		20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
11.07.2026	Sa	19.00 - 20.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 20.00	ABC-Training	FB	Siegfried	Denis
		18.00 - 20.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
13.07.2026	Mo	20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		20.00 - 21.00	Apnoe	FB	Dirk	Karen
		20.00 - 21.00	ABC-Training für alle	FB	Siegfried	Denis
16.07.2026	Do	17.00 - 19.00	Flossies	FB	Marion	Kutte
		20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
18.07.2026	Sa	19.00 - 20.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 20.00	ABC-Training	FB	Siegfried	Denis
		18.00 - 20.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
20.07.2026	Mo	20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		20.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Karen
		20.00 - 21.00	ABC-Training für alle	FB	Siegfried	Denis
23.07.2026	Do	17.00 - 19.00	Flossies	FB	Marion	Kutte
		20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika
25.07.2026	Sa	19.00 - 20.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 20.00	ABC-Training	FB	Siegfried	Denis
		18.00 - 20.00	Apnoe	FB	Dirk	Jessika
27.07.2026	Mo	20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		20.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Karen
		20.00 - 21.00	ABC-Training für alle	FB	Siegfried	Denis
30.07.2026	Do	17.00 - 19.00	Flossies	FB	Marion	Kutte
		20.00 - 21.00	UWR	FB	Nico	Danny
		18.00 - 21.00	Apnoe	FB	Marco	Jessika

LB Langes Becken

TB Tiefes Becken

SB Lehrschwimmbecken (Keller)

FB Freibad