

## TCH Trainingsplan

Jul 22

Datum		Uhrzeit	Zielgruppe	Wo?	Trainer	
02.07.2022	Sa	18.00 - 19.30	Flossies	LB	Marion	Kutte
		19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
		18.00 - 19.30	ABC-Training für alle	LB	Siegfried	
		18.00 - 19.00	Aquafitness	SB	Ruth	
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB	Marco	
04.07.2022	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB	Marion	Kutte
		19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB	Marco	
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB	Jessika	
05.07.2022	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB	Marco	
06.07.2022	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB	Evelyn	Bernd
07.07.2022	Do	17.00 - 18.00	Flossies	FB	Elke	
		19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
09.07.2022	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	
		19.00 - 20.00	Apnoe	LB	Marco	
11.07.2022	Mo	21.00 - 22.00	Flossies	LB	Marion	Kutte
		19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
		21.00 - 22.00	Apnoe	LB		
		21.00 - 22.00	ABC-Training für alle	LB	Siegfried	
12.07.2022	Di	17.00 - 18.00	Flossies	LB	Steffen	
13.07.2022	Mi	19.30 - 21.00	Flossies	LB	Evelyn	Bernd
14.07.2022	Do	17.00 - 18.00	Flossies	FB	Elke	
		20.45 - 21.45	UWR	FB	Christian	
<b>Sommerpause im Hallenbad bis 10.9.2022</b>						
16.07.2022	Sa	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
18.07.2022	Mo	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
19.07.2022	Di					
20.07.2022	Mi					
21.07.2022	Do	17.00 - 18.00	Flossies	FB	Elke	
		19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
23.07.2022	Sa	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
25.07.2022	Mo	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
27.07.2022	Di					
28.07.2022	Mi					
29.07.2022	Do	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	
31.07.2022	Sa	19.30 - 21.00	UWR	FB	Christian	

LB           Langes Becken  
 TB           Tiefes Becken  
 SB           Lehrschwimmbecken (Keller)  
 FB           Freibad