

Weißer Haie

Typ	Leistungssport
Trainer	Christian Kaschade (Do, Fr) / Paul Schindler (Di) / Jörg Küster
Anzahl Bahnen	1
Hinweise	
Trainingszeiten	
Montag	Krafttraining im Fitnessstudio
Dienstag	Einlass 17:00 Erwärmung 17:10 - 17:30 Wasser 17:30 - 19:30
Mittwoch	Krafttraining im Fitnessstudio
Donnerstag	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
Freitag	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 16:30

Kadertraining

Typ	Leistungssport
Trainer Wasser	Paul Schindler / Jörg Küster
Anzahl Bahnen	1
Hinweise	Zusätzliches Training für Kader und Perspektivkader, Nach Einladung durch Trainer
Trainingszeiten	
Montag	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00 Dehnung 18:00 - 18:10

Hammerhaie / Delfine

Typ	Leistungssport
Trainer Wasser	Paul Schindler / Jörg Küster
Trainer Kraft	Johannes Váci
Anzahl Bahnen	3
Hinweise	Krafttraining am Dienstag hauptsächlich für die Hammerhaie, Kadertraining am Mo
Trainingszeiten	
Dienstag	Krafttraining im Krafraum: 16:30 - 18:00
Mittwoch	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00 Dehnung 18:00 - 18:10
Donnerstag	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00 Dehnung 18:00 - 18:10
Freitag	Einlass 14:45 Erwärmung 14:55 - 15:15 Wasser 15:15 - 16:30 Dehnung 16:30 - 16:40
Samstag	Athletiktraining: 09:00 - 11:00

Robben

Typ	Fortgeschrittene
Trainer Wasser	Paul Schindler / Susanne Bluhm
Trainer Athletik	Johannes Váci
Anzahl Bahnen	1
Hinweise	
Trainingszeiten	
Dienstag	Einlass 16:45 Erwärmung 16:55 - 17:15 Wasser 17:15 - 18:30 Dehnung 18:30 - 18:40
Mittwoch	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30 Dehnung 16:30 - 16:40
Donnerstag	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30 Dehnung 16:30 - 16:40
Samstag	Athletiktraining: 09:00 - 11:00

Seekobras

Typ	Anfänger
Trainer	Christian Kaschade
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Montag	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 17:30
Donnerstag	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30
Samstag	Athletiktraining: 09:00 - 11:00

Oktopusse

Typ	Anfänger
Trainer	Christian Kaschade (Mo, Fr) / Johannes Váczi (Mo) / Saskia Laslo (Fr)
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Montag	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30
Freitag	Einlass 14:00 Wasser 14:15 - 15:00

Seepferdchen

Typ	Anfänger 1.Jahr
Trainer	Christian Kaschade
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Mittwoch	Einlass 15:15 Erwärmung 15:25 - 15:45 Wasser 15:45 - 16:30

Seesterne

Typ	Breitensport mit Wettkampfteilnahme
Trainer	Leandra Sturm
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Dienstag	Einlass 18:00 Erwärmung 18:10 - 18:30 Wasser 18:30 - 19:30
Samstag	Athletiktraining: 09:00 - 11:00

Seeigel

Typ	Anfänger (Alter 8-9 Jahre)
Trainer	Christian Kaschade / Leandra Sturm
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Mittwoch	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 15:45

Seelöwen

Typ	Breitensport
Trainer	Christian Kaschade / Leandra Sturm
Anzahl Bahnen	1
Trainingszeiten	
Mittwoch	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 15:45