



## Trainingsplan für Montagabend (gültig ab September 2011, Änderungen vorbehalten)

Uhrzeit	Bahn 5	Bahn 4	Bahn 3	Bahn 2	Bahn 1
17.00 bis 18.00 Uhr	DLRG - freies Training				
18.00 bis 19.00 Uhr	Einlass: 18.10 Uhr, Trainingsende: 19.00 Uhr				
Wer trainiert?	<b>Bambini 1</b>	<b>Bambini 2</b>	<b>Schüler 1</b>	<b>Schüler 2</b>	<b>AK 9/10</b>
Voraussetzung?	Seepferdchen	Pfullinger Hai	Kraul-Stil, Frosch, Tief-/Streckentauchen	JSA Bronze	JSA Silber
Trainingsziel?	Pfullinger Hai (Brustschwimmen, Startsprung, Tauchen)	Kraul-Stil, Frosch, Tief-/Streckentauchen	JSA Bronze	JSA Silber	JSA Gold
Trainer?	Ines Breibach	Klemens Koch	Corinna Heinzmann	Christofer Steinort	Michael Keppler
	Michael Jasch	Tim Rebscher	Carla Rominger	Sascha Lulei	Nicole Keppler
	Maike Klingler, Frederike Sommer, Merlin Albrecht, Florian Biesinger	Alexandra Kompter	Felix Burghardt	Simon Volk	Annika Buck

19.00 bis 19.45 Uhr	Einlass: 18.45 Uhr, Treff am Solarium mit Trainer				
Wer trainiert?	<b>AK 11/12</b>	<b>AK 13/14</b>	<b>AK 15/16 &amp; 17/18 (ohne Wettkampfambitionen)</b>	<b>AK 15/16 &amp; 17/18 (Wettkampfmansschaften)</b>	<b>offene AK</b>
Voraussetzung?	JSA Gold	JSA Gold	RSA Bronze/Silber	RSA Bronze/Silber	RSA Gold
Trainingsziel?	Juniorretter	RSA Bronze	RSA Silber/Gold	RSA Silber/Gold	Wettkampfvorbereitung
Trainer?	Sandra Ewert	Ilona Caki	Michael Keppler	Steffen Schanz	Marc Wernicke
	Birgit Uhl	Tim Brändle	Tim Rebscher		

19.45 bis 20.45 Uhr	Trainingsbeginn: 19.45 Uhr, 21 Uhr Bad verlassen!				
Wer trainiert?	Senioren Damen & Herren	Senioren Damen & Herren	Senioren Damen & Herren	zur besonderen Verfügung	zur besonderen Verfügung