Trainings- und Schwimmzeiten Sommer 2017

13.05. - 17.09.2017

sofern nicht anders aufgeführt, Trainingszeiten im Aegir-Bad Ricklingen

Stand: 05.05.2017

(c) -dei

Montag

17.00 bis 18.30 **SGS TG 2** Dirk Deichhard (2 Bahnen)

18.00 bis 20.00 **SGS TG 1** Wolfgang Frese (2 Bahnen)

18.30 bis 20.00 **Masters** J.Goebel (1 Bahn)

20.00 bis 22.00 **Wasserball** Michael Mischok (¾ Becken quer)

SOPHIENSCHULE

20.00 bis 22.00 **Triathlon-Athletik** M.Kasten / I.Schultz S.Zander / M.Granzow

FÖSSEBAD

18.00 bis 20.00 **SGS TG 1** Wolfgang Frese (1 x 25m)

Hallenbad GODSHORN

20.00 bis 20.45 **Synchronschwimmen** Janine Lücke

STADIONBAD

19.00 bis 20.00 **Masters** Hendrik Suhling (Lehrschwimmbecken)

Dienstag

5.30 bis 7.00 **Frühschwimmen** Aufsicht: Jochen und Inge Goebel

16.00 bis 17.00 **SGS-Nachwuchs-TG** Dirk Deichhard / Michaela Nieder / Henner Flucht (1 Bahn)

17.00 bis 18.00 **Seepferdchen** Ilona Horst (1 Bahn)

17.00 bis 18.00 **Schwimmausbildung** Franziska Dannenberg (1 Bahn)

17.00 bis 18.00 **SGS TG 3** Michaela Nieder / Svenja Staffeldt (1 Bahn)

17.30 bis 20.00 **Synchronschwimmen** Janine Lücke (2 Bahnen)

18.00 bis 20.30 **SGS TG 1 und 2** Dirk Deichhard Wolfgang Frese (3 Bahnen)

20.00 bis 21.30 **Aqua-Jogging** Ilona Horst (2 Bahnen)

20.30 bis 22.00 **Masters** Hendrik Suhling, Jochen Goebel (5 Bahnen)

STADIONBAD

16.00 bis 17.00 **SGS-Nachwuchs-TG** Dirk Deichhard / Michaela Nieder / Henner Flucht

18.00 bis 19.00 **SGS TG 3** Michaela Nieder / Svenja Staffeldt (1 x 50m)

17.00 bis 19.00 **Schwimmausbildung** F.Dannenberg Ute Tabert P. Christ M.Nieder / P.Eggers (Lehrschwimmbecken / Stegbahn)

19.00 bis 20.00 **Aqua-Mastersgruppe** Jochen Goebel (Lehrschwimmbecken)

19.00 bis 20.30 **SGS TG 1 und 2** Dirk Deichhard / Wolfgang Frese (2 x 50m)

20.00 bis 22.00 **Aqua-Fitness** I.Horst / G.Schlottig (Nichtschwimmerb.)

MASCHSEE

19.15 bis 20.30 **Triathlon-Lauftraining** Michael Kasten Steffen Zander

Mittwoch

18.00 bis 20.00 **SGS TG 1 und 2** Wolfgang Frese Dirk Deichhard (4 Bahnen)

20.00 bis 22.00 **Wasserball** Michael Mischok (½ Becken quer)

VAHRENWALDER BAD

18.00 bis 20.00 **SGS TG 1** Wolfgang Frese (1 x 25m)

SPORTLEISTUNGSZENTRUM

19.45 bis 20.45 **Breitensport** Dirk Basedau (Fitnessraum)

21.00 bis 22.00 **Breitensport / Triathlon** Dirk Basedau Moritz Granzow (10 x 25m)

Donnerstag

5.30 bis 7.00 **Frühschwimmen** Aufsicht: Jochen und Inge Goebel

16.00 bis 17.00 **Breitensport Jugend** Michaela Nieder (1 Bahn)

17.00 bis 18.00 **SGS TG 3** Michaela Nieder (2 Bahnen)

17.00 bis 18.00 **Masters** J.Goebel (1 Bahn)

18.00 bis 20.30 **SGS TG 1 und 2** Dirk Deichhard Wolfgang Frese (4 Bahnen)

20.00 bis 21.00 **Aqua-Jogging** Ilona Horst (2 Bahnen)

20.30 bis 22.00 **Masters** H.Suhling

Triathlon Michael Kasten (7 Bahnen)

STADIONBAD

16.00 bis 17.00 **Breitensport Jugend** Michaela Nieder (1 x 50 m)

17.00 bis 18.00 **SGS TG 3** Michaela Nieder (1 x 50m)

17.00 bis 19.00 **SGS TG 1** W.Frese (1 x 50m)

19.00 bis 20.30 **SGS TG 2** Dirk Deichhard (4 x 25m)

20.30 bis 21.30 **Aqua-Fitness** Susanne Baeck (Nichtschwimmerb.)

Schließungszeiten Hallenbäder:

SLZ: 30.06.-13.08.17

Vahrenwalder Bad: 24.04.-18.06.17

Stadionbad: 04.06.-30.07.17

Stöckener Bad: 15.05.-02.09.17

Ob im Hallenbad oder im Aegir-Bad trainiert wird, kann vorher bei den Trainern erfragt werden!

Freitag

15.00 bis 16.00 **Schwimmausbildung** F. Dannenberg (1 Bahn)

17.00 bis 18.30 **SGS TG 1 / SGS TG 3** Wolfgang Frese C. Staffeldt / M.Nieder (2 Bahnen)

18.00 bis 20.30 **SGS TG 2** Dirk Deichhard (2 Bahnen, ab 18.30 Uhr 3 Bahnen)

19.00 bis 20.30 **Triathlon** Moritz Granzow (1 Bahn)

20.00 bis 22.00 **Masters** Hendrik Suhling (5 Bahnen)

STADIONBAD

15.00 bis 16.00 **Schwimmausbildung** F. Dannenberg (Lehrschwimmbecken)

19.00 bis 20.30 **SGS TG 1** Wolfgang Frese (1 x 50m)

STÖCKENER BAD

18.00 bis 21.30 **Synchronschwimmen** Nicole Freund (Sprungbecken)

Hallenbad GODSHORN

18.00 bis 19.45 **Synchronschwimmen** Janine Lücke

Samstag

11.00 bis 12.30 **Turmspringen** Gennadiy Tronin (Sprungbecken)

STADIONBAD

11.00 bis 12.30 **Turmspringen** Gennadiy Tronin (Sprungbecken)

11.00 bis 13.00 **SGS TG 1** Wolfgang Frese (2 x 50m)

nach Absprache **Triathlon-Lauftraining** Steffen Zander Ingo Schultz

Sonntag

SPORTLEISTUNGSZENTRUM

nach Absprache

11.00 bis 13.00 **SGS TG 2** Dirk Deichhard (2 x 50m)

17.00 bis 18.30 **Triathlon** Moritz Granzow (25m)