

# Trainingsgruppen und Trainingszeiten

## Weißer Haie

<b>Typ</b>	Leistungssport
<b>Trainer</b>	Christian Kaschade / Paul Schindler / Jörg Küster
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Montag</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
<b>Dienstag</b>	Einlass 17:30 Erwärmung 17:40 - 18:00 Wasser 18:00 - 19:30
<b>Mittwoch</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
<b>Donnerstag</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
<b>Freitag</b>	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 16:30

## Hammerhaie

<b>Typ</b>	Leistungssport
<b>Trainer</b>	Paul Schindler / Sira Sprang
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Dienstag</b>	Einlass 17:45 Erwärmung 17:55 - 18:15 Wasser 18:15 - 19:30
<b>Mittwoch</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
<b>Donnerstag</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00
<b>Freitag</b>	Einlass 15:00 Land 15:15 - 16:30

## Delfine

<b>Typ</b>	Fortgeschrittene 2.Jahr
<b>Trainer</b>	Jörg Küster
<b>Anzahl Bahnen</b>	2
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Montag</b>	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 16:00
<b>Mittwoch</b>	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30
<b>Donnerstag</b>	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30

## Robben

<b>Typ</b>	Fortgeschrittene 1.Jahr
<b>Trainer</b>	Paul Schindler / Sira Sprang
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Dienstag</b>	Einlass 16:45 Erwärmung 16:55 - 17:15 Wasser 17:15 - 18:15
<b>Mittwoch</b>	Einlass 15:15 Erwärmung 15:25 - 15:45 Wasser 15:45 - 16:45
<b>Donnerstag</b>	Einlass 16:00 Erwärmung 16:10 - 16:30 Wasser 16:30 - 18:00

## Seekobras

<b>Typ</b>	Anfänger 3.Jahr
<b>Trainer</b>	Christian Kaschade
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Montag</b>	Einlass 16:15 Erwärmung 16:25 - 16:45 Wasser 16:45 - 17:45
<b>Freitag</b>	Einlass 15:00 Erwärmung 15:10 - 15:30 Wasser 15:30 - 16:30

## Oktopusse

<b>Typ</b>	Anfänger 2.Jahr
<b>Trainer</b>	Christian Kaschade
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Montag</b>	Einlass 15:30 Erwärmung 15:40 - 16:00 Wasser 16:00 - 16:45
<b>Freitag</b>	Einlass 14:00 Erwärmung 14:10 - 14:30 Wasser 14:30 - 15:15

## Seepferdchen

<b>Typ</b>	Anfänger 1.Jahr
<b>Trainer</b>	Christian Kaschade
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Donnerstag</b>	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 15:30

## Seesterne

<b>Typ</b>	Breitensport mit Wettkampfteilnahme
<b>Trainer</b>	Leandra Sturm
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Dienstag</b>	Einlass 16:45 Erwärmung 16:55 - 17:15 Wasser 17:15 - 18:00

## Seeigel

<b>Typ</b>	Anfänger (Alter 8-9 Jahre)
<b>Trainer</b>	Lisa Zierke
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Mittwoch</b>	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 15:45

## Seelöwen

<b>Typ</b>	Breitensport
<b>Trainer</b>	Lisa Zierke
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Mittwoch</b>	Einlass 14:30 Erwärmung 14:40 - 15:00 Wasser 15:00 - 15:45