

## Weißer Haie

<b>Typ</b>	Leistungssport
<b>Trainer</b>	Christian Kaschade (Do, Fr) / Paul Schindler (Di) / Jörg Küster
<b>Anzahl Bahnen</b>	1
<b>Hinweise</b>	
<b>Trainingszeiten</b>	
<b>Montag</b>	Krafttraining im Fitnessstudio
<b>Dienstag</b>	Einlass 17:00 Erwärmung 17:10 - 17:30 Wasser 17:30 - 19:30
<b>Mittwoch</b>	Krafttraining im Fitnessstudio
<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

## Kadertraining

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

## Hammerhaie / Delfine

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

## Robben

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

## Seekobras

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

## Oktopusse

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

## Seepferdchen

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

## Seesterne

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



## Seeigel

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