

Aktuelle Trainingszeiten WK Mannschaften

Trainingszeiten A Kader					
Tag	Uhrzeit	Dauer	Art	Ort	
Montag	17:00	35 min	Land	RE Hallenbad	
Montag	17:40	120 min	Wasser	RE Hallenbad	
Dienstag	17:00	55 min	Land	RE Hallenbad	
Dienstag	18:00	120 min	Wasser	RE Hallenbad	
Mittwoch	18:00	120 min	Wasser	RE Hallenbad	
Donnerstag	16:30	90 min	Wasser	RE Hallenbad	
Donnerstag	18:10	80 min	Land	RE Hallenbad	
Freitag	17:00	55 min	Land	RE Hallenbad	
Freitag	18:00	120 min	Wasser	RE Hallenbad	
Sonntag	10:00	120 min	Wasser	Gladbeck	
Trainingszeiten B Kader					
Tag	Uhrzeit	Dauer	Art	Ort	Bemerkung
Dienstag	17:15	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 30 min vor Wasser zur Athletik
Mittwoch	17:15	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 30 min vor Wasser zur Athletik
Donnerstag	17:00	80 min	Land	RE Hallenbad	
Freitag	16:30	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 30 min vor Wasser zur Athletik
Samstag	12:00	120 min	Wasser	RE Hallenbad	
Trainingszeiten C Kader					
Tag	Uhrzeit	Dauer	Art	Ort	Bemerkung
Dienstag	15:45	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 15 min vor Wasser zum Auflockern
Mittwoch	15:45	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 15 min vor Wasser zum Auflockern
Freitag	15:00	90 min	Wasser	RE Hallenbad	Treffen 15 min vor Wasser zum Auflockern
Samstag	12:00	120 min	Wasser	RE Hallenbad	60 min Wasser, 60 min Trockentraining
Trainingszeiten Förderkader					
Tag	Uhrzeit	Dauer	Art	Ort	Bemerkung
Mittwoch	16:30	45 min	Wasser	Hallenbad Herner Str.	Treffen 16.15 zum Auflockern
Samstag	12:00	60 min	Wasser	RE	