

übliche Trainingszeiten A-Kader, Stand 13.01.2013

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Land	18:30 - 20:00 Turnhalle	17:30 - 18:00 WarmUp+StabÜ	17:30 - 18:00 WarmUp + Kraft	16:00 - 16:30 WarmUp+StabÜ	17:30 - 18:00 WarmUp + Kraft	11:30 - 12:00 WarmUp+StabÜ		
Wasser		18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	16:30 - 18:00	18:00 - 19:45	12.00 - 14.00		
Ort		Südbad Bn 1-4	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Gladbeck 3 Bahnen		
Land		20:05 - 20:15 Dehnen	20:05 - 20:15 Dehnen	18:05 - 18:15 Dehnen	19:50 - 20:00 Dehnen	14:05 - 14:15 Dehnen		
								Std./ Wo
Wasser		2	2	1,5	1,75	2		9,25
Land	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		4
Gesamt		2,5	2,5	2	2,25	2,5		13,25