

## übliche Trainingszeiten A-Kader, Stand 09.01.2017

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Land	xxx	17:30 - 18:00 Warm Up	17:30 - 18:00 Warm Up	16:00 - 16:30 Warm Up	17:00 - 17:45	11:30 - 12:00 Warm Up	12:30 - 13:00 Warm Up	
Ort	xxx	Beckenrand	Beckenrand	Beckenrand	Herner Str. Sportraum	Beckenrand	Beckenrand	
Wasser	xxx	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	16:30 - 18:00	18:00 - 20:00	12.00 - 14.00	13.00 - 15.00	
Ort	xxx	Südbad Bn 2-5	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Herner Str. Bn 4-6	Bochum TLH 3 Bahnen	Bochum TLH 3 Bahnen	
Land	18:30 - 20:00	20:00 - 20:15 Dehnen	20:00 - 20:15 Dehnen	18:15 - 19:00	20:00 - 20:15 Dehnen	14:00 - 14:15 Dehnen	14:00 - 14:15 Dehnen	
Ort	Turnhalle	Beckenrand	Beckenrand	Herner Str. Sportraum	Beckenrand	Beckenrand	Beckenrand	
								Std./ Wo
Wasser	0	2	2	1,5	2	2	2	11,5
Land	1,5	0,5	0,5	0,75	0,75	0,5	0,5	5
Gesamt	1,5	2,5	2,5	2,25	2,75	2,5	2,5	16,5