

Trainingszeiten während der Hallenschließung vom 23.08.-20.09.2010

Montag:	15.30 – 16.30 Uhr	Schwimmen – Ziegelstr. (N5a+b; N4a+b)
	16.00- 17.45 Uhr	Athletik – Schwartau (N3a+N2a)
	18.00- 19.45 Uhr	Athletik – Schwartau (N1a + N1b+LI+LII)
Dienstag:	16.00 – 18.00 Uhr	Athletik – Cleverbrück (N1a+LI + LII)
	20.15 – 21.15 Uhr	Sierksdorf – Masters, LII, Erwachsene
Mittwoch:	16.45 – 17.45 Uhr	Schwimmen – Ziegelstr. (N1a + N1b)
	16.45 – 18.45 Uhr	Schwimmen – Ziegelstr. (LI + LII)
	19.00 – 20.00 Uhr	Kraftraining
Donnerstag:	15.30 – 17.00 Uhr	Athletik – Kraftraum (1.LG)
Freitag:	14.00 – 15.00 Uhr	Athletik (N5a+b; N4a+b)
	14.30 – 15.30 Uhr	Schwimmen – Ziegelstr. (N3a+N2a)
	15.00 – 17.00 Uhr	Schwimmen – (1.LG)
	18.00 – 19.00 Uhr	Kraftraining
Samstag:	10.00 – 11.00 Uhr	Eutin – (N2b + N3b)
	16.15 - 18.00 Uhr	Schwimmen – Ziegelstr. (N1a + LG1)

Herbsttrainingslager – Information

1. Ferienwoche 11.-16.10.2010

Alle Nachwuchsgruppen: Malte, Andrea, Stefanie, Martina, Henrieke
Training am Vormittag von 09.00 – 12.00 Uhr (Athletik + Schwimmen)
Training am Nachmittag wie üblich.

2. Ferienwoche 18.-23.10.2010

Alle Leistungsgruppen + N1a + b: Karin, Tanja
Training am Vormittag von 09.00 – 12.00 Uhr (Athletik + Schwimmen)
Training am Nachmittag wie üblich.