## Trainingsplan TSC BM 2025-1

| Montag | Hallenbad Bergheim | | Mittwoch | Hallenbad Niederaußem | | Freitag | Freibad BM Quadrath | | Samstag | Hallenbad Niederaußem | | Bemerkung |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20:00 - 21:00 | | | 20:00 - 21:00 | | | 19:00 - 20:00 | | | 18:30 - 19:30 | | |
| | | | 01.01.25 | Neujahr | | | | | 04.01.25 | Rainer | RSW | |
| 06.01.25 | Martina | | 08.01.25 | Heinz Peter | AD | | | | 11.01.25 | Rainer | RSW | |
| 13.01.25 | Jörg | | 15.01.25 | Heinz Peter | AD | | | | 18.01.25 | Michaela | | |
| 20.01.25 | Martina | | 22.01.25 | Rainer | AD | | | | 25.01.25 | Kai | | |
| 27.01.25 | Rainer | | 29.01.25 | Heinz Peter | AD | | | | 01.02.25 | Jörg | | |
| 03.02.25 | Lars | | 05.02.25 | Heinz Peter | AD | | | | 08.02.25 | Rainer | | |
| 10.02.25 | Kai | | 12.02.25 | Heinz Peter | AD | | | | 15.02.25 | Michaela | | |
| 17.02.25 | Jörg | | 19.02.25 | Heinz Peter | AD | | | | 22.02.25 | Kai | | |
| 24.02.25 | Lars | | 26.02.25 | Heinz Peter | AD | | | | 01.03.25 | Michaela | | |
| 03.03.25 | Rosenmontag | | 05.03.25 | Heinz Peter | AD | | | | 08.03.25 | Willy | | |
| 10.03.25 | Martina | | 12.03.25 | Heinz Peter | AD | | | | 15.03.25 | Michaela | | |
| 17.03.25 | Lars | | 19.03.25 | Heinz Peter | AD | | | | 22.03.25 | Jörg | | |
| 24.03.25 | Kai | | 26.03.25 | Heinz Peter | AD | | | | 29.03.25 | Svenja | | |
| 31.03.25 | Rainer | | 02.04.25 | Heinz Peter | AD | | | | 05.04.25 | Willy | | |
| 07.04.25 | Willy | | 09.04.25 | Heinz Peter | AD | | | | 12.04.25 | Kai | | |
| 14.04.25 | Martina | | 16.04.25 | Heinz Peter | AD | | | | 19.04.25 | Svenja | | |
| 21.04.25 | Ostermontag | | 23.04.25 | Heinz Peter | AD | | | | 26.04.25 | Michaela | | |
| 28.04.25 | Jörg | | 30.04.25 | Heinz Peter | AD | | | | 03.05.25 | Jörg | | |
| 05.05.25 | Willy | | 07.05.25 | Heinz Peter | AD | | | | 10.05.25 | Rainer | | |
| 12.05.25 | Lars | | 14.05.25 | Heinz Peter | AD | | | | 17.05.25 | Willy | | |
| 19.05.25 | Jörg | | 21.05.25 | Heinz Peter | AD | | | | 24.05.25 | Uwe | | |
| 26.05.25 | Martina | | 28.05.25 | Heinz Peter | AD | | | | 31.05.25 | Svenja | | |
| 02.06.25 | Willy | | 04.06.25 | Heinz Peter | AD | | | | 07.06.25 | Michaela | | |
| 09.06.25 | Pfingstmontag | | 11.06.25 | Heinz Peter | AD | | | | 14.06.25 | Willy | | |
| 16.06.25 | Lars | | 18.06.25 | Heinz Peter | AD | | | | 21.06.25 | Kai | | |
| 23.06.25 | Willy | | 25.06.25 | Heinz Peter | AD | | | | 28.06.25 | Uwe | | |
| 30.06.25 | Rainer | | | | | | | | | | | |

A= Apnoe
AD= Ausdauer
S= Spiele
SS= Schwimmstil
G= Gerätetraining
LS= Langstrecke
W= Wassergymnastik
F= Flossenschwimmabzeichen
RSW= Übungen Rettungsschwimmschein

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Jörg | Martina | Monika | | |
| Willy | Paul | Christiane | Kai | |
| Rainer | Svenja | Leo | Heinz Peter | |
| | Baust | Uwe | Michaela | |