

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			
			02. Juli 2025	Heinz Peter					05. Juli 2025				A= Apnoe
07. Juli 2025	Rainer		09. Juli 2025	Heinz Peter	AD				12. Juli 2025				AD= Ausdauer
14. Juli 2025			16. Juli 2025		AD	18. Juli 2025	Heinz Peter	AD	19. Juli 2025				S= Spiele
21. Juli 2025			23. Juli 2025		AD	25. Juli 2025	Heinz Peter	AD	26. Juli 2025				SS= Schwimmstil
28. Juli 2025			30. Juli 2025		AD	01. Aug. 2025	Heinz Peter		02. Aug. 2025				G= Gerätetraining
04. Aug. 2025			06. Aug. 2025		AD	08. Aug. 2025	N.N.		09. Aug. 2025				LS= Langstrecke
11. Aug. 2025			13. Aug. 2025		AD	15. Aug. 2025	N.N.		16. Aug. 2025				W= Wassergymnastik
18. Aug. 2025			20. Aug. 2025		AD	22. Aug. 2025	Rainer	F	23. Aug. 2025				F= Flossenschwimmabzeichen
25. Aug. 2025			27. Aug. 2025	Heinz Peter	AD				30. Aug. 2025	Michaela			RSW= Übungen Rettungsschwimmschein
01. Sept. 2025	Jörg		03. Sept. 2025	Heinz Peter	AD				06. Sept. 2025	Martina			
08. Sept. 2025	Lars		10. Sept. 2025	Heinz Peter	AD				13. Sept. 2025	Jörg			
15. Sept. 2025	Willy		17. Sept. 2025	Heinz Peter	AD				20. Sept. 2025	Michaela			
22. Sept. 2025	Rainer		24. Sept. 2025	Heinz Peter	AD				27. Sept. 2025	Willy			
29. Sept. 2025	Andreas		01. Okt. 2025	Heinz Peter	AD				04. Okt. 2025	Kai			
06. Okt. 2025	Lars		08. Okt. 2025	Heinz Peter	AD				11. Okt. 2025	Monika			
13. Okt. 2025	Martina		15. Okt. 2025	Heinz Peter	AD				18. Okt. 2025	Andreas			
20. Okt. 2025	Kai		22. Okt. 2025	Heinz Peter	AD				25. Okt. 2025	Michaela			
27. Okt. 2025	Willy		29. Okt. 2025	Heinz Peter	AD				01. Nov. 2025	Allerheiligen			
03. Nov. 2025	Monika		05. Nov. 2025	Heinz Peter	AD				08. Nov. 2025	Uwe			
10. Nov. 2025	Jörg		12. Nov. 2025	Heinz Peter	AD				15. Nov. 2025	Martina			
17. Nov. 2025	Kai		19. Nov. 2025	Heinz Peter	AD				22. Nov. 2025	Willy			
24. Nov. 2025	Martina		26. Nov. 2025	Heinz Peter	AD				29. Nov. 2025	Andreas			
01. Dez. 2025	Lars		03. Dez. 2025	Heinz Peter	AD				06. Dez. 2025	Andreas			
08. Dez. 2025	Jörg		10. Dez. 2025	Heinz Peter	AD				13. Dez. 2025	Lars			
15. Dez. 2025	Martina		17. Dez. 2025	Heinz Peter	AD				20. Dez. 2025	Uwe			
22. Dez. 2025	Rainer		24. Dez. 2025		AD				27. Dez. 2025	Willy			
29. Dez. 2025	Kai		31. Dez. 2025										
	Jörg			Martina			Monika						
	Willy						Christiane		Kai				
	Rainer			Andreas			Leo		Heinz Peter				
				Baust			Uwe		Michaela				