

Trainingsplan TSC BM 2026-1												
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			18:45 - 19:45		
									03.01.2026	Rainer	AD	
05.01.2026	Willy		07.01.2026	Heinz Peter	AD				10.01.2026	Uwe		
12.01.2026	Lars		14.01.2026	Heinz Peter	AD				17.01.2026	Christiane		
19.01.2026	Jörg		21.01.2026	Heinz Peter	AD				24.01.2026	Rainer	RSW	
26.01.2026	Willy		28.01.2026	Heinz Peter	AD				31.01.2026	Martina		
02.02.2026	Lars		04.02.2026	Heinz Peter	AD				07.02.2026	Andreas	A	
09.02.2026	Jörg		11.02.2026	Heinz Peter	AD				14.02.2026	Uwe		
16.02.2026	Rosenmontag *		18.02.2026	Heinz Peter	AD				21.02.2026	Monika		
23.02.2026	Martina		25.02.2026	Heinz Peter	AD				28.02.2026	Christiane		
02.03.2026	Lars		04.03.2026	Heinz Peter	AD				07.03.2026	Uwe		
09.03.2026	Jörg		11.03.2026	Heinz Peter	AD				14.03.2026	Andreas		
16.03.2026	Martina		18.03.2026	Heinz Peter	AD				21.03.2026	Monika		
23.03.2026	Willy		25.03.2026	Heinz Peter	AD				28.03.2026	Uwe		
30.03.2026	Rainer	AD	01.04.2026	Heinz Peter	AD				04.04.2026	Willy		
06.04.2026	Ostermontag *		08.04.2026	Heinz Peter	AD				11.04.2026	Kai		
13.04.2026	Martina		15.04.2026	Heinz Peter	AD				18.04.2026	Monika		
20.04.2026	Michaela		22.04.2026	Heinz Peter	AD				25.04.2026	Christiane		
27.04.2026	Lars		29.04.2026	Heinz Peter	AD				02.05.2026	Michaela		
04.05.2026	Rainer	AD	06.05.2026	Heinz Peter	AD				09.05.2026	Andreas	A	
11.05.2026	Martina		13.05.2026	Heinz Peter	AD				16.05.2026	Uwe		
18.05.2026	Willy		20.05.2026	Heinz Peter	AD				23.05.2026	Michaela		
25.05.2026	Pfingstmontag *		27.05.2026	Heinz Peter	AD				30.05.2026	Kai		
01.06.2026	Lars		03.06.2026	Heinz Peter	AD				06.06.2026	Jörg		
08.06.2026	Jörg		10.06.2026	Heinz Peter	AD				13.06.2026	Willy		
15.06.2026	Willy		17.06.2026	Heinz Peter	AD				20.06.2026	Christiane		
22.06.2026	Michaela		24.06.2026	Heinz Peter	AD				27.06.2026	Andreas	A	
29.06.2026	Rainer	F										
* Soweit an diesen Tagen ein Training möglich ist, wird dies vorher bekanntgegeben.												
Jörg			Martina				Monika					
Willy						Karren	Christiane		Kai			
Rainer			Andreas				Leo		Heinz Peter			
			Lars				Uwe		Michaela			

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