

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						
05.01.2026	Willy	07.01.2026	Heinz Peter	AD		03.01.2026	Rainer	AD			A= Apnoe		
12.01.2026	Lars	14.01.2026	Heinz Peter	AD		10.01.2026	Uwe				AD= Ausdauer		
19.01.2026	Jörg	21.01.2026	Heinz Peter	AD		17.01.2026	Christiane				S= Spiele		
26.01.2026	Willy	28.01.2026	Heinz Peter	AD		24.01.2026	Rainer	RSW			SS= Schwimmstil		
02.02.2026	Lars	04.02.2026	Heinz Peter	AD		31.01.2026	Martina				G= Gerätetraining		
09.02.2026	Jörg	11.02.2026	Heinz Peter	AD		07.02.2026	Andreas	A			LS= Langstrecke		
16.02.2026	Rosenmontag *	18.02.2026	Heinz Peter	AD		14.02.2026	Uwe				W= Wassergymnastik		
23.02.2026	Martina	25.02.2026	Heinz Peter	AD		21.02.2026	Monika				F= Flossenschwimmabzeichen		
02.03.2026	Lars	04.03.2026	Heinz Peter	AD		28.02.2026	Christiane				RSW= Übungen Rettungsschwimmschein		
09.03.2026	Jörg	11.03.2026	Heinz Peter	AD		07.03.2026	Uwe						
16.03.2026	Martina	18.03.2026	Heinz Peter	AD		14.03.2026	Andreas						
23.03.2026	Willy	25.03.2026	Heinz Peter	AD		21.03.2026	Monika						
30.03.2026	Rainer	AD	01.04.2026	Heinz Peter	AD	28.03.2026	Uwe						
06.04.2026	Ostermontag *		08.04.2026	Heinz Peter	AD	04.04.2026	Willy						
13.04.2026	Martina		15.04.2026	Heinz Peter	AD	11.04.2026	Kai						
20.04.2026	Michaela		22.04.2026	Heinz Peter	AD	18.04.2026	Monika						
27.04.2026	Lars		29.04.2026	Heinz Peter	AD	25.04.2026	Christiane						
04.05.2026	Rainer	AD	06.05.2026	Heinz Peter	AD	02.05.2026	Michaela						
11.05.2026	Martina		13.05.2026	Heinz Peter	AD	09.05.2026	Andreas	A					
18.05.2026	Willy		20.05.2026	Heinz Peter	AD	16.05.2026	Uwe						
25.05.2026	Pfingstmontag *		27.05.2026	Heinz Peter	AD	23.05.2026	Michaela						
01.06.2026	Lars		03.06.2026	Heinz Peter	AD	30.05.2026	Kai						
08.06.2026	Jörg		10.06.2026	Heinz Peter	AD	06.06.2026	Jörg						
15.06.2026	Willy		17.06.2026	Heinz Peter	AD	13.06.2026	Willy						
22.06.2026	Michaela		24.06.2026	Heinz Peter	AD	20.06.2026	Christiane						
29.06.2026	Rainer	F				27.06.2026	Andreas	A					
* 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							