

Übungsstunden Seilerseebad Iserlohn Schleddenhofer Schwimmverein 2008/09



Tag	Beginn	Schwimmgruppen		Übungsleiter	Jahrgänge
Montag	17:15 - 18:30	Gymnastik	Pinguine	Carsten Dorn	Jg 99 - 00
Dienstag	16:30 - 18:00	Wasserball	C + D Jugend Wasserball und Delfine (6 Bahnen)	Christian Schulte Klaus Schlünder	Jg 95 und jünger
Mittwoch	17:00 - 18:00	Schwimmkurs	Seesterne 1 Bahn	Katja Leuchtmann	mit Team
	17:00 - 19:00	Schwimmen	Piranjas (1 Bahn) Leistungsgruppe	Björn Fuchs	Jg 96 und älter
	17:00 - 19:00	Schwimmen	Delfine und D Jugend Wasserball (1 Bahn)	Laura Hepfner	Jg 97 und jünger
	18:00 - 19:00	Schwimmen	Schwimmen und Spielen (1 Bahn)	Dirk Meiser	Jg 95 und jünger
Donnerstag	16:30 - 18:00	Schwimmen	Pinguine (2 Bahnen)	Carsten Dorn	Jg 99 - 00
	16:30 - 18:00	Schwimmen	Seehunde mit Wasserballelementen (2 Bahnen)	Klaus Schlünder	Jg 97 - 98
	16:30 - 18:00	Schwimmen	Frösche (1 Bahn)	Lena Meiser	2001 und jünger
Freitag	17:00 - 18:00	Schwimmen	Seepferdchen (2 Bahnen)	Katja Leuchtmann	mit Team
	17:00 - 18:00	Schwimmen	Kaulquappen (1 Bahn)	Alicia Sindermann Jan Sauerland	Jg 03 und jünger
	17:00 - 18:00	Schwimmen	Frösche (3 Bahn)	Carsten Dorn Kathi Schönekeß	Jg 2001 / 02
	17:00 - 18:00	Laufen	C + D Jugend Wasserball Landtraining	Christian Schulte	Jg 95 und jünger
	18:00 - 19:00	Schwimmkurs	Seesterne (1 Bahn)	Katja Leuchtmann	mit Team
	18:00 - 19:00	Schwimmen	Pinguine (2 Bahn)	Carsten Dorn	Jg 99 - 00
	18:00 - 19:00			Kathi Schönekeß	Jg 99 - 00
	18:00 - 19:00	Schwimmen	Delfine (2 Bahnen)	Laura Hepfner	Jg 97 und jünger
	18:00 - 19:00	Schwimmen	C + D Jugend Wasserball (1 Bahn)	Christian Schulte	Jg 95 und jünger
	19:00 - 21:00	Schwimmen	Piranjas (1 Bahn)	Björn Fuchs	Jg 96 und älter
	19:00 - 20:00	Schw./Wasserb.	C + D Jugend Wasserball (2 Bahnen)	Christian Schulte	Jg 95 und jünger
	19:00 - 20:00	Aqua-Fitness	(1 Bahn) in Vorbereitung	Katja Leuchtmann	
	19:00 - 20:00	Erwachsene	(2 Bahnen)	Frei	
20:00 - 20:30	Wasserball	C + D Jugend Wasserball	Christian Schulte	Jg 95 und jünger	
20:00 - 21:45	Wasserball	Wasserball Herren	Carsten Dorn		
Samstag	17:00 - 18:00	Schwimmkurs	Seesterne 1 Bahn	Katja Leuchtmann	mit Team
	ab 17:30	Schwimmen	Piranjas	Björn Fuchs	nach Absprache
	17:30 - 18:30	Schw./Wasserb.	Spiele mit Trainingseffekt	Lena Meiser	2000 und älter
	17:30 - 18:30	Schwimmen	Schwimmen nach Plan	Oliver Hüttebräucker	2000 und älter
	ab 18:00	Wasserball	Wasserball Herren	freies Training	