

Trainingsplan Sommer 2015

Montag

16.30 - 17.15 Uhr, Anfängerkurs, Kaywaldschule Lauffen ab 13.04.
20.00 - 21.00 Uhr, Laufftreff Aquajogging, SB, Start: 18.05.

Leitung: Ute und Moni
Leitung: Moni

Dienstag

18.00 – 18.45 Uhr, Kaulquappen und Seesterne, SB
19.00 – 19.45 Uhr, Fische und Frösche, SB
20.00 – 21.00 Uhr, Aquafitness, Start: 19.05., SB
18.30 – 19.15 Uhr, AquaZumba, Kaywaldschule

Leitung: Moni
Leitung: Moni
Leitung: Moni
Leitung: Jürgen

Mittwoch

15.30 – 16.15 Uhr, Nemo und Seesterne, SB, Start: 20.05.

Leitung: Moni

Donnerstag

11.00 – 11.45 Uhr, Aquafit am Vormittag, Start: 21.05., Springer
15.00 – 15.45 Uhr, Babyschwimmen, Kaywaldschule
16.00 – 16.45 Uhr, Kindergartenkurs 1, Kaywaldschule
17.00 – 17.45 Uhr, Kindergartenkurs 2, Kaywaldschule
18.00 – 18.45 Uhr, Eltern-Kindschwimmen, Kaywaldschule
20.00 – 21.00 Uhr, Aquafitness, Start: 21.05.

Leitung: Ute
Leitung: Moni
Leitung: Moni und Ramona
Leitung: Moni und Ramona
Leitung: Moni
Leitung: Ute

Freitag

15.00 – 15.45 Uhr, Anfängerkurs, Kaywaldschule, Start: 17.04.
16.00 – 16.45 Uhr, Aufbaukurs, Kaywaldschule, Start: 08.05.
19.00 – 19.45 Uhr, Aquafitness-Schwangerschaft, SB, Start:: 22.05.
20.00 – 21.00 Uhr, Aquafitness, Springer, Start: 22.05.
20.00 – 21.00 Uhr, Stil-Technikgruppe, SB, Start: 22.05.

Leitung: Moni und Ute
Leitung: Moni und Ute
Leitung: Ute
Leitung: Ute
Leitung: Moni

Unser Intensivkurs für Schwimmeranfänger von 6 – 8 Jahren beginnt am 31.07.

*SB – Schwimmerbecken

*MB – Multibecken

*Springer - Springerbereich

Trainingsplan download:

