

## Trainingsplan Sommer 2018

### Montag

20:00 – 20:45 Uhr Lauftreff Aquajogging, SB, Start 11.06. Leitung: Moni

### Dienstag

18:00 – 18:45 Uhr Nemos und Seesterne Leitung: Moni, Martina  
19:00 – 19:45 Uhr Fische und Frösche, Kaulquappen, SB, Start 12.06. Leitung: Moni, Anke  
20:00 – 20:45 Uhr Rückenpower, SB, Start 12.06. Leitung: Moni

### Donnerstag

10:30 – 11:15 Uhr Aquafitness, SB, Start 21.06. Leitung: Moni  
20:00 – 20:45 Uhr Aquafitness, SB, Start 14.06. Leitung: Moni

### Freitag

20:00 – 20:45 Uhr Stil-Technikgruppe, SB, Start 15.06. Leitung: Moni

\*SB – Schwimmerbecken  
\*MB – Multibecken  
\*Springer - Springerbereich

Trainingsplan download:

