

Diese Trainingszeiten-Übersicht gibt die Schwimmgruppen mit Übungsleiter/-in sowie Trainingstag, -zeit und -ort **außerhalb der Schulferien** wieder. Die "hierarchische" Struktur ergibt sich aus der Seite [Organisation](#). Beim "Überfahren" der/des Übungsleiterin/Übungsleiters mit der Maus wird ggf. ein kleines Foto sichtbar. Der **Belegungsplan** ist auch als [PDF-Version](#) verfügbar.



Schwimmgruppe	Wochentag	Uhrzeit	Trainingsstätte	Übungsleiter/-in ("Cheftrainer/-in" in Fettdruck)
Schwimmausbildung (ab 5 Jahren) für Kinder und Jugendliche	Montag	16.30-17.15	Altengroden	N. N. , Lars Tramnitzke✉
	Montag	17.15-18.00	Altengroden	N. N. , Lars Tramnitzke✉
	Mittwoch	16.30-17.15	Altengroden	N. N. , Lars Tramnitzke✉
	Mittwoch	17.15-18.00	Altengroden	N. N. , Lars Tramnitzke✉
Aufbaugruppe (AuG) 1 - 3	Montag	15.00-15.45	Nautimo	Manfred Klöcker ✉, Norbert Ungermann✉, Christina Juilfs✉, Lina Thomßen✉, Heike Heuer, Paulina Juilfs
	Montag	15.45-16.30	Nautimo	
Fördergruppe (FöG) 2 (ca. 12 - 19 J.)	Dienstag	15.45-16.30	Nautimo	Lars Tramnitzke✉
Fördergruppe (FöG) 2 (ca. 12 - 19 J.)	Freitag	16.30-17.15	Nautimo	Lars Tramnitzke✉
Fördergruppe (FöG) 3 (ca. 9 - 12 J.)	Dienstag	15.45-16.30	Nautimo	Lars Tramnitzke✉
Fördergruppe (FöG) 3 (ca. 9 - 12 J.)	Freitag	16.30-17.15	Nautimo	Lars Tramnitzke✉
Fördergruppe (FöG) 4 (ca. 6 - 9 J.)	Dienstag	15.45-16.30	Nautimo	Lina Thomßen ✉
Fördergruppe (FöG) 4 (ca. 6 - 9 J.)	Freitag	16.30-17.30	Nautimo	Lina Thomßen ✉
Fördergruppe (FöG) 1	Dienstag	15.45-16.30	Nautimo	Maike Amelsberg ✉
	Freitag	15.30-16.30	Nautimo	Lina Thomßen ✉, Silke Amelsberg✉
Leistungsgruppe (LG) 2	Dienstag	16.30-18.00	Nautimo	Ole Jantzen✉
	Donnerstag	18.45-20.00	Nautimo	Stefan Tramnitzke ✉
	Freitag	18.30-20.00	Hallenbad Varel	Stefan Tramnitzke ✉
Leistungsgruppe (LG) 1	Montag	19.00-20.30	Nautimo	Siegmund Sladkowski ✉
	Dienstag	16.30-18.00	Nautimo	Ole Jantzen✉
	Donnerstag	16.00-17.30	Nautimo	Siegmund Sladkowski ✉
	Freitag	18.30-20.00	Hallenbad Varel	Ole Jantzen✉
Masters (ab 20 Jahren)	Montag	20.30-21.30	Nautimo	Uwe Rossmeisl ✉
	Donnerstag	20.00-21.30	Nautimo	Uwe Rossmeisl ✉
Athletiktraining (FöG, LG, Masters)	Mittwoch	17.45-18.45	WSSV-Sporthalle	Olaf Amelsberg ✉
Kraftsport (nur LG, ab 16 Jahren):	Samstag	10.00-11.30	WSSV-Sporthalle	Rüdiger Heinrich ✉
	Samstag	10.00-11.30	WSSV-Fitnessstudio	Olaf Amelsberg ✉
Wassergymnastik	Freitag	14.00-15.00	Altengroden	Simone Jürgens

Termine für die Schwimmkurse "**Aqua-Fitness**" und "**Aqua-Power**" im Schwimmbad **Altengroden** (Übungsleiterin: **Gisela Willms**) bitte bei der Geschäftsstelle erfragen!