

1. WOCHE

13. Januar - 19. Januar 2024 (02/03.KW)

| SAMSTAG 13.01. | SONNTAG 14.01. | MONTAG 15.01. | DIENSTAG 16.01. | MITTWOCH 17.01. | DONNERSTAG 18.01. | FREITAG 19.01. |
|---|---|---|---|---|--|---|
|  17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen |  10:00 - 12:00 Uhr Schwimmen mit Videoaufnahmen |  08:00 - 09:00 Uhr Schwimmen |  16:00 - 17:00 Uhr Krafttraining |  08:00 - 09:00 Uhr Schwimmen |  08:00 - 09:00 Uhr Schwimmen |  10:00 - 12:00 Uhr Schwimmen |
|  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen |  16:30 - 17:00 Uhr Mobility |  13:00 - 14:00 Uhr Freiwassertraining |  17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen |  17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen |  11:00 - 12:00 Uhr Freiwassertraining |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen |
|  20:15 - 21:15 Uhr Begrüßungsabend |  17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen |  17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen |  17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen |  20:15 - 21:15 Uhr Abschlussabend |
| |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen | | |  18:45 - 20:15 Uhr Abendessen | |
| |  20:15 - 21:15 Uhr Vortrag Effizientes Schwimmen |  20:15 - 21:15 Uhr Vortrag Auswertung der Schwimmanalysen | | |  20:15 - 21:15 Uhr Vortrag Trainingssteuerung | |