

# 1. WOCH

08. Dezember - 14. Dezember 2023 (49/50.KW)

FREITAG 08.12.	SAMSTAG 09.12.	SONNTAG 10.12.	MONTAG 11.12.	DIENSTAG 12.12.	MITTWOCH 13.12.	DONNERSTAG 14.12.
 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
 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 16:30 - 17:00 Uhr Mobility	 13:00 - 14:00 Uhr Freiwassertraining	 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen	 16:00 - 17:00 Uhr Schwimmen	 11:00 - 12:00 Uhr Freiwassertraining	 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen
 20:00 - 21:00 Uhr Begrüßungsabend	 17:00 - 18:00 Uhr Schwimmen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 17:00 - 18:00 Uhr Freies Schwimmen	 20:00 - 21:00 Uhr Abschlussabend
	 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	 20:00 - 21:00 Uhr Vortrag Auswertung der Schwimmanalysen		 18:30 - 20:00 Uhr Abendessen	
	 20:00 - 21:00 Uhr Vortrag Effizientes Schwimmen	 20:00 - 21:00 Uhr Vortrag Auswertung der Schwimmanalysen		 20:00 - 21:00 Uhr Vortrag Trainingssteuerung		