



Leistungstraining und Nachwuchsförderung beim SSC Hörde 54/58 e.V.

	Wettkampfmannschaft		Fördergruppe		Nachwuchsmannschaft		Talents	
Ansprechpartner:	Gerti Wallentin	02373/ 67349 0151 228 39743	Gerti Wallentin	02373/ 67349 0151 228 39743	Conny Kramer		0231/ 218113 0173 4562127	
	Wolfgang Lucka	0171 611 0305	Steffi Marx	0231/ 733448	Matthias Reketat		Nektaria Giotis	
			Conny Kramer	0231/ 218113 0173 4562127	Mirko Kolberg		Jessica Schie	
Montag	16.15 - 17.55	Schwimmen	16.15 - 17.55	Schwimmen				
	18.10 - 19.00	Krafttraining	18.00 - 19.00	Fitnessstraining				
Dienstag	17.00 - 18.00	Laufen/ Krafttraining	16.00 - 18.00	Schwimmen	16.00 - 17.30	Schwimmen	16.00 - 17.00	Schwimmen
	18.00 - 20.00	Schwimmen						
Mittwoch	17.00 - 18.00	Krafttraining	16.30 - 18.00	Schwimmen	16.30 - 18.00	Schwimmen		
	18.00 - 20.00	Schwimmen						
Donnerstag	16.30 - 17.30	Laufen	16.00 - 17.30	Schwimmen	16.00 - 17.30	Schwimmen	16.00 - 17.00	Schwimmen
	17.30 - 19.30	Schwimmen						
Freitag	17.00 - 18.00	Krafttraining	17.00 - 17.45	Laufen	16.15 - 17.00	Gymnastik		
	18.00 - 20.00	Schwimmen	18.00 - 20.00	Schwimmen	17.00 - 18.30	Schwimmen	17.00 - 18.00	Schwimmen
Samstag	08.00 - 10.00	Schwimmen (n.V.)						
Sonntag	08.00 - 10.00	Schwimmen (n.V.)						

Trainingsteilnahme:	3 - 7 x wöchentlich, nach individueller Absprache	mindestens 3 x wöchentlich	mindestens 3 x wöchentlich	mindestens 2 x wöchentlich
Sonstiges:	Frühtraining nach Vereinbarung			
Ansprechpartner für Kampfrichter:	Anja Kolberg: 0231/ 142959 oder 0157 75787160			