

Schüler D - C - B (bis 2015)

Montag



17.00 - 18.00 Uhr

Lauftraining (Stadion / Wald) nach Absprache

Anne, Thomas, Tim

alle 4 Wochen - Koppeltraining nach Absprache

Mittwoch



17.00 - 18.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Team Falk

Schüler A + Jugend (2014 bis 2009)

Montag



17.00 - 18.00 Uhr

Lauftraining im Wald nach Absprache

Dani, Esther

Mittwoch



18.00 - 19.30 Uhr

Schwimmen im GochNess

Team Falk

Donnerstag



18.30 - 19.30 Uhr

Laufen (Halle Seltmann)

Christoph

Freitag



15.00 - 16.45 Uhr

Radtraining

Regina, Heidi

17.00 - 19.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Team Falk

Samstag



09.00 - 10.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Vera

10.00 - 11.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Jochen

13.30 - 14.30 Uhr

Laufen im Stadion Pfalzdorf

Christoph

Junioren (ab 2008)

Montag



18.00 - 19.00 Uhr

Laufen (Halle Seltmann)

Christoph

Mittwoch



18.00 - 19.30 Uhr

Schwimmen im GochNess

Team Falk

Samstag



09.00 - 10.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Vera

10.00 - 11.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Jochen

14.00 - 15.00 Uhr

Laufen im Stadion Pfalzdorf

Christoph

Erwachsene

Dienstag



18.30 - 19.30 Uhr
19.30 - 20.30 Uhr

Schwimmen im GochNess
Schwimmen im GochNess

Jochen, Karin
Jochen, Karin

Mittwoch



20.00 - 21.30 Uhr

Hallentraining - Gustav-Adolf-Schule

Birgit

Donnerstag



18.00 Uhr

Laufen - ab Parkplatz Klosterhufe / Nierswalde

Michael

Samstag



10.00 - 11.00 Uhr

Schwimmen im GochNess

Jochen

13.00 - 14.00 Uhr

Schwimmen im Hallenbad Bedburg-Hau

Elke

Sonntag



10.00 Uhr

Radfahren ab Asperden "Telefonzelle"
(Mittwochs und Freitags nach Absprache)

Jochen