

# Trainingszeiten Weihnachtsferien 2009 / 2010

	<b>Kader</b> (Grabowski)	<b>IA</b> Mrozinski & Ulmer	<b>IB</b> (Praefcke)	<b>Talent</b> (Vida & Kolb)	<b>Mini</b> (Busch & Schaus)
	ST	ST	ST	ST	ST
Mo 21.12.2009	frei 14.00 - 16.00 LSB 4				frei frei
Di 22.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 18.00 - 20.00 LSB 4				frei frei
Mi 23.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 frei				frei frei
Do 24.12.2009	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei
Fr 25.12.2009	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei
Sa 26.12.2009	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei
So 27.12.2009	09.00 - 11.00 LSB 4 15.00 - 17.00 LSB 4	frei 17.00 - 19.00 LSB 3	17.00 - 19.00 LSB 1	frei	frei frei
Mo 28.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 frei	12.00 - 14.00 LSB 2 18.00 - 20.00 LSB 2		12.00 - 14.00 LSB 2	frei frei
Di 29.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 18.00 - 20.00 LSB 4	08.00 - 10.00 16.00 - 18.00 LSB 2	frei 18.00 - 20.00 BET 1	08.00 - 10.00 16.00 - 18.00 LSB 2	frei frei
Mi 30.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 18.00 - 20.00	08.00 - 10.00 LSB 2 16.00 - 18.00 LSB 2	frei 18.00 - 20.00 BET 1	08.00 - 10.00 LSB 2 16.00 - 18.00 LSB 2	frei frei
Do 31.12.2009	10.00 - 12.00 LSB 4 frei	frei 12.00 - 14.00 LSB 2	frei 12.00 - 14.00 LSB 2	frei frei	frei frei
Fr 01.01.2010	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei
Sa 02.01.2010	frei 14.00 - 16.00 LSB 4	10.00 - 12.00 16.00 - 18.00 LSB 2	frei frei	10.00 - 12.00 16.00 - 18.00 LSB 2	frei frei
So 03.01.2010	frei 14.00 - 16.00	10.00 - 12.00 LSB 3 frei	10.00 - 12.00 LSB 1 frei	frei frei	frei frei
Mo 04.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30 LSB 4	10.00 - 12.00 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 19.30 - 21.00 LSB 2	10.00 - 12.00 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 16.00 - 18.00
Di 05.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 19.30 - 21.00 LSB 2	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	11.00 - 13.00 16.00 - 18.00
Mi 06.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30 LSB 4	frei 15.30 - 17.30 LSB 4	frei 19.30 - 21.00 LSB 2	10.00 - 12.00 LSB 4 frei	frei 16.00 - 18.00 BET 2
Do 07.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30 LSB 4	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 19.30 - 21.00 LSB 2	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	11.00 - 13.00 BET 2 16.00 - 18.00 BET 2
Fr 08.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30 LSB 4	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 19.30 - 21.00 LSB 2	10.00 - 12.00 LSB 2 15.30 - 17.30 LSB 2	frei 16.00 - 18.00 BET 2
Sa 09.01.2010	07.30 - 09.30 LSB 4 17.30 - 19.30 LSB 4	10.00 - 12.00 LSB 2	frei	10.00 - 12.00 LSB 2	frei frei
So 10.01.2010	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei	frei frei

**I-A hat am Mo (28.12.), Di (29.12), Mi (30.12), Sa (02.01.), Mo (04.01.) Mi (06.01.) & FR (08.01.) Land-/Krafttraining jeweils 90 Minuten vor der Nachmittagseinheit**

**Gruppe Busch hat jeweils vor dem Schwimmtraining von 15.00-16.00 Uhr Landtraining.**

**Trias trainieren mit der 1-B am Mo (28.12.), Do (31.12.), Mo (04.01) & Do (07.01.)**

Busch: 069-418166 o. 0172-9246991  
Vida: 0176-22889674  
Schaus: 0176-20151945

Hildebrandt: 0179-3210175  
Kolb: 0163-6565635  
Praefcke: 0174-7724170

Grabowski: 0163-7368415  
Mrozinski: 0174-3235875  
Ulmer: 0171-4473624